声声入心

重塑你的声音魅力

赵琳 著





李修平 周涛
康辉 鲁健
推荐

声音跟人一样，也是有气质的，它是五官之外一种无形的风度。它是一种不可模仿，却可以在精神和言谈得到提升后呈现出来的状态。

人类语言的发展似一条长河，每个人发出的声音，是这条长河中的一滴水。声音的河水流淌到我们这一代，应坚定地保护它，承载它，发展它。

声音是一种修养

中国传媒大学
播音主持艺术学院副教授
18年教学经验沉淀
如何一开口就打动人心

中信出版集团

版权信息

书名:声声入心：重塑你的声音魅力

作者:赵琳

ISBN:9787521709094

中信出版集团制作发行

前言

自媒体、短视频时代，人人都可以在网络上发声，为什么有的人一开口，声音便能左右他人的情绪?

为什么有些歌手“唱得比说得好”——唱歌好听，说话却不好听?说话的声音需要专门训练吗?

为什么邀请来做讲座的专家明明很有思想、很有分量，但听众一开始伸长脖子听，没多久就渐渐松懈下来，求知的眼神也渐渐失去光彩?

如果说人类的思想具有能量，那么传递思想的声音，究竟在其中发挥着怎样的作用?

我们每天说话的声音，既平常，又复杂，研究手段越先进，似乎越不能确定已经完全理解了它——声音，难道只是空气分子在有节奏地进行物理传播吗?

如果声音是天生的，后天还可以改变吗?

微信语音、视频聊天、线上听书、TED演讲、商业演出、年会朗诵……随着声音在生活中应用的场景越来越多，我们对声音美化的诉求也越来越多，而这些诉求该如何满足?

网络上，声音课程鱼龙混杂，如何进行科学训练获得成效而不致走偏?

声音美感的传递很奇妙，人对优美动听的声音有着天然的好感。而“男声女气，女声嗲气”的审美会给我们带来什么影响?

从古希腊人推崇的音乐艺术教育，到中国三皇五帝留下的先王之乐、《尚书·尧典》中舜命夔“典乐教胄子”、周代“制礼作乐”治国教民……无论中外，其目的都在于将人“美化”和“培养人融美于心灵的习惯”。音乐尚且如此，说话的声音又何尝不是呢?

“一切皆流，无物常在。”目前世界上的200多个国家和地区中，有将近6000种语言，而据联合国预计，100年后，有二分之一的语言将彻底消失，这在某种程度上意味着使用这些语言的族群的历史文化也将得不到延续。浩瀚宇宙的上空，近6000种不同语言发出的声音，是人类文明存在的另一种仪式。

每一种语言从产生到消失，要经历多少年，不得而知。但我们知道，当一种语言消失，声音符号不再留存于世时，这种语言可能会带走使用该语言的整个族群的思想。

“形貌莫外乎声音”，声音是你递出的一张名片，人们可以通过声音认识你。犹如沙哑暗沉的声音给人以年老无力之感，清脆明快的声音给人以活泼的青春气息，声音就是个人形象的一部分。声音的高识别度，意味着别人一听到你的声音，就知道是你。

有研究表明，人与人之间彼此的最初感知由三部分内容构成：视觉感知、声音感知和内容感知。其中，视觉感知占55%，声音感知占38%，内容感知仅占7%。这意味着，当你说话时，声音这张名片可以成倍数地提升或拉低你的形象。声音的修养，随时随地将人从粗野而凡庸的生存之域提升到美好的境界。

声音，不只是声波的物理现象，不只是来自我们的喉咙，也是心灵仪态的呈现。

本书从跟日常生活密切的声音话题引入，传授声音的自我管理之道。针对很多人遇到的音色不好听、口音重、说话久了嗓子累等声音困扰，逐个详细解析背后的原因并给出纠正的方法。

根据解构主义布拉格学派的语言功能理论，聚焦声音的交际和审美两大功能：一方面，从交际功能出发，分析在职场演讲、商务宴会、家庭生活等场景中，如何运用声音展现自己的形象，提升个人魅力；另一方面，从审美功能出发，探讨朗读、朗诵等声音的基本应用，加强对声音的感受力和用声音传递情感的表现力和感染力。书中配有发音的示范视频和插图，练习时能有更科学有效的指导。配套别册，针对各种声音“顽疾”，从气息、口腔、共鸣、咬字、声音弹性5个方面重点击破，每天5分钟，帮助打好基本功。

书中尽量避免专业术语，即使不是科班出身，也能很快进入，理解基础知识，通过实际训练，得到提升。全球化传播中，汉语、英语双语群体发声率最高，所以书中也加入了声音修养的跨文化梳理与比较，是关于声音在生活与工作场景中的全球化观察与应用建议。

这是一本能帮助你找到自己的声音问题，通过有效练习得到改善的科学练声指南，也是一份让你提升自己的声音气质，打造个人魅力的声音形象塑造清单，同时还是一堂开启声音觉悟、提升声音修养的声音美学课。读过本书后，相信你能从一个新的角度，重新认识我们说话的声音，提升我们的日常生活品质。

如果这本书能帮助到你，就完成了一件非常幸福的事。

第一章

声音，听得到的仪态

好声音对人的作用，就像婴儿哭泣时听到母亲的声音会安静下来。“闻声识人”，似乎是一种本能，且人们对于“耳福”的追求总是孜孜不倦。

第一节

你的声音就是你的修养

生活中，在公共场合，比如餐厅、电梯里、机场候机室、地铁上，当你旁若无人地大声聊天时，你的音量正“说”出了你的修养。

保罗·福塞尔在小说《格调》里有一段关于两个家庭的生活的描述：蓝先生夫妇常冲着彼此大喊大叫，声音传遍所有房间，而白先生一家总是控制着自己的音量，有时小到互相听不见。两家人音量大小的不同，区分了他们素养之间的差异。

声音所承载着的，不仅是一个个词汇，而且是一种“听得到的仪态”。

决定人成为什么样的人的，是他看到的东西，也是他听见的声音。婆娑世界，耳根最利。人类五种感官活动构成了一个美学的世界。

我们人生的第一堂声音美学课，是母亲给上的。胎动之时，每天听母亲的声音，是温柔之乡，是安抚之美，是对母亲美好仪态的第一印象。母亲说：“你已经学会阅读了。”孩子说：“可是，我还是喜欢听你读。”这是一段电影里的台词，说明人对于说话声音的感受与生俱来。

好声音对人的作用，就像婴儿哭泣时听到母亲的声音会安静下来。“闻声识人”，似乎是一种本能，且人们对于“耳福”的追求总是孜孜不倦。

长大后，我们进入知识课堂“听”课。老师的声音，宽严相济，这种美好的声音，是一种“听得到的仪态”，安静之美、激励之态，让我

们在课堂汲取知识，如沐春风。

声音涵盖了人与人、人与社会、人与自然之间的关系。

大自然里，蜜蜂、蚂蚁等昆虫不能用声音“说话”，而是用气味“说话”，即便是智力水平较高的猴子，也发不出清晰的语音。科学家曾试图与猴子对话，但猴子的发音器官并不能完成这个艰巨的任务。

人与动物的亲密关系中，声音的交流也是如此。

你一进家门，心爱的宠物猫在叫，你能看见它表情不愉快，如果你问它：“宝贝为什么看上去如此不开心？快告诉我原因好吗？”你特别想让它告诉你原因，告诉你刚才发生了什么。但它只能发出叫声，表达“要什么”，不能表达“为什么”。人类的脑和身体与其他许多动物都很相似，但在说话和思考这两种能力上，却是独一无二的。

人类从遥远的古希腊广场演讲到如今的公众讲话、会议座谈、宴会致辞、舞台朗诵……“言为心声”，人之性，动于心而形于声，我们发出的声音传达了我们内心的意念，以应身外之物。声音不只是物理上的传播，也是美学意义上的表达与呈现。

第二节

发声器官如同精密乐器

当你说话时，有没有意识到仿佛身体里藏着一件在“弹奏”的“乐器”？说话时各器官配合的精密程度，不亚于大师在演奏一件乐器。

世界上的近6000种语言，每一种语言都是一种独特的声音，每一种语言都在创造这样一种发声的奇迹：

如管乐在发声。当你吸气时，气体充满了胸腔，当你呼气时，空气便从胸腔上升到一段狭窄的通道——喉头，气流在喉头振动两片薄薄的声带，就产生了声音。

当然，这种声音还不是你的语言。你的喜、怒、哀、乐会继续带着这股“有情绪”的气流往上，传送到一个“加工房间”——由腭、齿、舌、唇构成的口腔，在口腔中被加工后，融合元音、辅音和语调时，你的声音就在表达你的情绪。这时，才形成语言。

当情绪和思想的声波，顿挫起伏之时，即真正在说话。

更有意思的是，用来呼吸的肺、获取食物的嘴，性命攸关地负责生存，跟生存息息相关，但它们却只是“兼职”用来说话！

没错，其他器官也是这样——眼睛“专职”用来看，耳朵“专职”用来听，却没有哪个器官“专职”用来说话！你说话时，必须调动那些忙于呼吸的器官、消化的器官以及忙于其他活动的器官来“兼职”工作。比如腹部丹田气息的控制、胸腔的共鸣、喉部的控制、口腔的控制等，而这些器官“兼职合作”、精密配合的复杂程度，不亚于一位大师弹奏一件乐器。

生活中有些人一开口，周围就会“唰”一下安静。虽几秒后会恢复喧哗，但之前那几秒钟，仿佛全世界都是它们的领地。

中国人对声音的审美，细腻而生动，如：黄钟大吕、昆山玉碎、芙蓉泣露……如果说美学的研究对象就是美本身，声音美学要讨论的，就不应只是声音的美这一问题本身，而是声音的美之所以为美的根本原因以及如何实现的问题。

我们每天生活在自己制造的声音场中，每个人从呱呱坠地之时听到的第一个声音（来自母亲或助产士或父亲）开始，就已经在形成自己的声音美感识别、模仿、表达的方式。

声音的基因来自祖先。如果按照日本知名匠人秋山利辉先生的说法，“往前数10代到约300年前，会有1024位祖先，这其中只要少了一个人，就不会有现在的自己”。这1024位祖先中只要有一个人有变动，或者只要一个人的基因发生改变，你就不是你。换句话说，活在当下的每个人身上都带有祖先留下的声音基因，历经一代一代基因复制传承到今天。你现在说话的声音，是通过某些器官联动而呈现的一个审美世界。

我国境内的129种语言，分别属于汉藏语系、阿尔泰语系、南岛语系、南亚语系、印欧语系五大语系，另外还有5种混合语，以及无法被归类的朝鲜语。[注]“少小离家老大回，乡音无改鬓毛衰。儿童相见不相识，笑问客从何处来”这千古传诵的诗篇，不经意地流露出人们对“乡音”的天然依恋。我国方言遍布，你的字，我看得懂，但你的发音，我却听不懂。比如，江西就在浙江“隔壁”，“两个邻居”说话，却很难听懂彼此的方言。我们有着同一种语言，同族、同根、同文字，却因为不同的方音，交流受阻。因此，推广普通话，“语同音”是我们共同的愿景，也就是说，无论你我生长在哪个偏僻的角落，你的字，我看得懂，你的发音，我也能懂，我们拥有彼此能听懂的一种共同语。

即便说的是同一种语言，说话习惯不同，交流时也会出现小麻烦。比如，能说一口流利法语的美国人来到法国，他本以为交流没问题，可是当他与法国朋友聊天时却感到不自在，因为法国人总占据着话头，他几乎没有张嘴的机会。原来，在美国，人们交谈时表示尊敬的停顿为5~10秒，而在法国则是3~5秒，因此美国人说完话总是要等一等，以免给人不礼貌的印象。

因为法国人与美国人交谈时停顿、沉默的时长不同，就让美国人在交谈中难以找到自己的位置。可见，声音并非只是发出来那么简单。

---

1. 孙宏开、胡增益、黄行：《中国的语言》，商务印书馆，2007年。

第三节

科学训练改善声音

很多人认为“声音是天生的，怎么可能改变呢”，其实不然。

撒切尔夫人天生一副细高的小嗓，她和她的竞选团队都认为这样尖厉、脆生生的高音，听着无力，让人不安，代表不了大英帝国的形象，于是请专业人士教如何发出理想的声音，如何管理好自己的声音。通过改变之前养成的发声习惯，学会用中低声区说话，增强胸腔共鸣，把握好节奏，保持口齿清晰，竞选之前加紧训练，“铁娘子”终于如愿以偿，以一个沉稳有力的声音形象出现在政治舞台上。

所以，经过科学的训练，说话的声音是可以有很大的改善空间的。

每个人的膈肌（胸腔与腹腔之间的横膈肌，也称横膈膜）、喉部、口腔等发声器官构造不同，厚薄不一，虽不可随便改变，但是还存在大量可调节之处：膈肌弹发的力度、呼吸时气息的强弱、胸腔共鸣的大小、喉部的松紧度与高低位置、口腔共鸣的缩放控制程度、鼻腔共鸣的闭合度……掌握科学的方法，对这些发声器官进行调节，便可以获得完全不同的声音。

发声器官要轻松协调、相互配合得好，必须经过严格单调的训练，就像乐师、打字员、外科手术医生都必须练习眼睛与手臂、腕关节、臂膀肌肉的灵活配合一样。而平时懒于动指的乐师演奏的美感会降低，疏于指法的打字员可能会失业，不重视手眼协调训练的外科医生可能会造成医疗事故。

而发声协调意识、发声协调能力、发声方法也完全可以通过一系列科学训练得到提升和改善，从而获得不一样的美好的声音效果。



膈肌的位置

我们说话声音带来的美感和音乐的美感一样重要。说话发音准确、清晰、生动、动听，甚至比乐器弹奏还要复杂。

说话时，动听的声音来自膈肌、胸腔、喉部、声带、口腔里的牙、舌、唇、腭精密地配合后发出的和谐之音。掌握科学发声方法，人人皆可为“乐师”。发声器官的调节方法，与唱歌发声方法又不尽相同。这就是为什么一些歌手“唱得比说得好”——唱歌好听，说话却不一定好听。

的确，你和朋友去K歌，会发现有的人唱歌的声音和说话的声音不一样。自己平时说话的声音和从微信语音里听到的，感觉也不一样。为什么？

我们简明扼要地做一个揭秘。事实上，唱歌发声的区间要比说话发声区间起伏更大，而说话时的高音几乎不能形成头腔共鸣，只有中低音区间听起来才是自然舒适的。而且不同媒介传导出的声音不尽相同，平时自己说话的声音，是自己外耳经耳膜到中耳，再引起内耳膜振动传导而接收到的。也就是说，这种声音是在身体中与空气中传播的混合音。而从微信里听到的声音是通过不同的手机设备传播的，也就是通过器械过滤再次传播的声音。

就像有的人在生活中很好看，用没有“美颜”效果的照相机或者录像机拍照，有的“上相”，有的却“不上相”，通过器械过滤之后和本人有差异。道理是一样的。声音是否“入”话筒，听起来感觉是不一样的。

因此，不仅仅是平时说话，尤其是在话筒前说话，好听的声音需要经过特殊的专业训练。

在先天条件的基础上，加以后天改造，通过科学的方法练习和管理好自己的声音，可以让我们的声音更动听。对穿梭于各种社交场合的职场人而言，掌握科学的声音训练方法尤为重要。

【延伸阅读】声音管理

国家层面的声音管理，集中体现在语言政策上。

在英国，语言政策大多通过教育政策、移民政策等实现，比如，英国学校大大小小的考试都要用英语。

在法国，总统直接“挂帅”国家法语委员会，保护民族文化资源，保存民族语言活力。法语的国际推广已上升到国家战略层面。

而在我国，宪法第19条规定“国家推广全国通用的普通话”，实行民族平等、语言平等的政策。《国家通用语言文字法》已为语言立法，既尊重各地各具特色的方言，又推广全民族的共同语——普通

话，便于不同地域的经济文交流。包括公务员、教师、律师、媒体从业者在内的职业都严格要求语音标准规范，必须通过普通话等级考试，达到语音要求才能上岗。

据2017年教育部、国家语委发布的《中国语言文字事业发展报告》系列皮书的最新数据，2015年普通话普及率达73%。方言让我们不要忘记自己从哪里来，而普通话让我们可以走得更远。

第二章

对症下药让声音更好听

“声如其人”，声音跟人一样，也是有气质的。

一言一语，由音高、音强、音长、音色在瞬间化合而成，就好像人的五官之外一种无形的风度，不局限于三庭五眼，它是一种不可模仿，却可以在精神和言谈得到提升后所表现出来的状态。

第一节

诊断自己的声音问题

2012年12月，北京时间12月11日凌晨，从高密东北乡走出来的中国作家莫言吸引了全世界的目光，荣获当年的诺贝尔文学奖，并发表了获奖演说。和被他“遗忘在旅馆”的原稿比较，莫言的即兴演讲语言简洁、朴实，情感真挚动人，让全球目睹了这位中国绅士淳朴憨直的性格。表达感谢之外，他语速稍慢地说起文学之用，发人深省——“文学最大的用处，也许就是它没有用处。”深邃的思想往往穿着朴素的外衣，一句话，凝练了智慧，感染了听众。演讲的魅力正在于此，传达的声音、内容与演说者的气质完美融合。

在一些公开演讲的场合中，有些人一开口，就会成为全场的焦点，一瞬间就能吸引所有人的注意力。

可见，“声如其人”，声音跟人一样，也是有气质的。一言一语，由音高、音强、音长、音色在瞬间化合而成，就好像人的五官之外一种无形的风度，不局限于三庭五眼，它是一种不可模仿，却可以在精神和言谈得到提升后表现出来的状态。

每个人的声带不同，再加上性格、阅历和审美趣味的不同，声带振动的频率、幅度也不一样，而声带振动频率、幅度会随着年龄增加而“老化”，也会随着心境变化而变化，这些变化某种程度上决定了不同阶段人说话时呈现出的不同的声音气质。听一个人的声音，你会感觉出这个人或沧桑、深沉、大气，或清新、温婉，或热情，或冷峻……不一而足，每个人的声音都有自己的调性，有自己专属的气质。

在手机软件上听书、听其他不同的音频，当你决定订阅的那一刻，是进行过基于音频内容与声音的综合考虑的。要成为线上讲书人，声音条件可能要求并不高，但如果是毫无神采的声音，听不到几分钟，你可能就会想关掉或者换掉。

正如梅拉比安关于人们初次相识的影响因素的研究表明：声音的占比远远超过内容，并不是内容不重要，而是我们对声音的感知会削弱甚至屏蔽我们对内容的感知。所以，是时候优化你的声音气质了。

看得见的声音

关于声音的听觉感受和视觉感受，在文学作品里有很精彩的描述，比如《老残游记》第二回中形容人的歌声时写道“字字清脆，声声宛转，如新莺出谷，乳燕归巢”，“只觉入耳有说不出来的妙境：五脏六腑里，像熨斗熨过，无一处不伏贴；三万六千个毛孔，像吃了人参果，无一个毛孔不畅快”。

米夏曾形容三毛的声音：她讲话，好像玫瑰在吐露芬芳。

“你前世一定给寺院捐了一口钟，所以这一世会有这样好的声音。”阳刚之美，深沉稳健，是网友们对蒋勋讲课声音的评价。

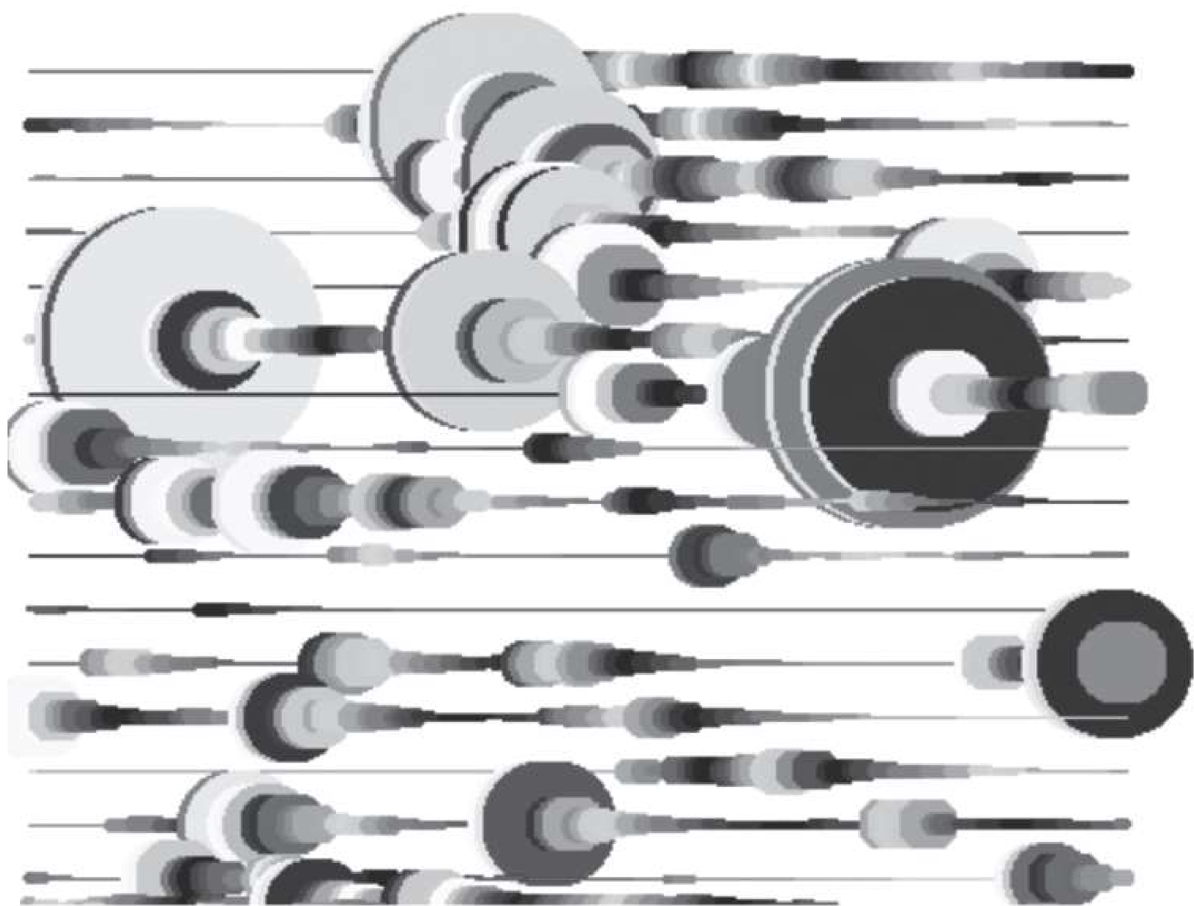
为何声音会带给我们如此神奇的直观感受?

听到一首歌，我们会忆起曾经的过往，因为声音能够激发我们的大脑产生视觉联想。声音中的谐波将乐音与使人烦躁的噪音分离。音调变化组成和声，有节奏地推进，使听者沉浸其中无法自拔。

例如，爵士乐和声依赖各种乐器产生的声音的延伸、释放、平衡、叠加。为了在一段音乐中创造多样化的体验，和声常常从一种单一的乐器进入开始，由音乐家进行独奏，而后其他乐器陆续加入，叠加成统一和声。注

人说话的声音，有着比和声还要美的单人共鸣泛音（在基础音之上发出的微弱的声音）。人的声音，随着情绪变化而变化，这些声音又是如何变化的呢？中国传媒大学魏东教授将一段音乐和两段朗读的声音进行交互数据可视化，即用声波图的形式来反映声音的流动。

于是，声音的美，可以这样被看见：

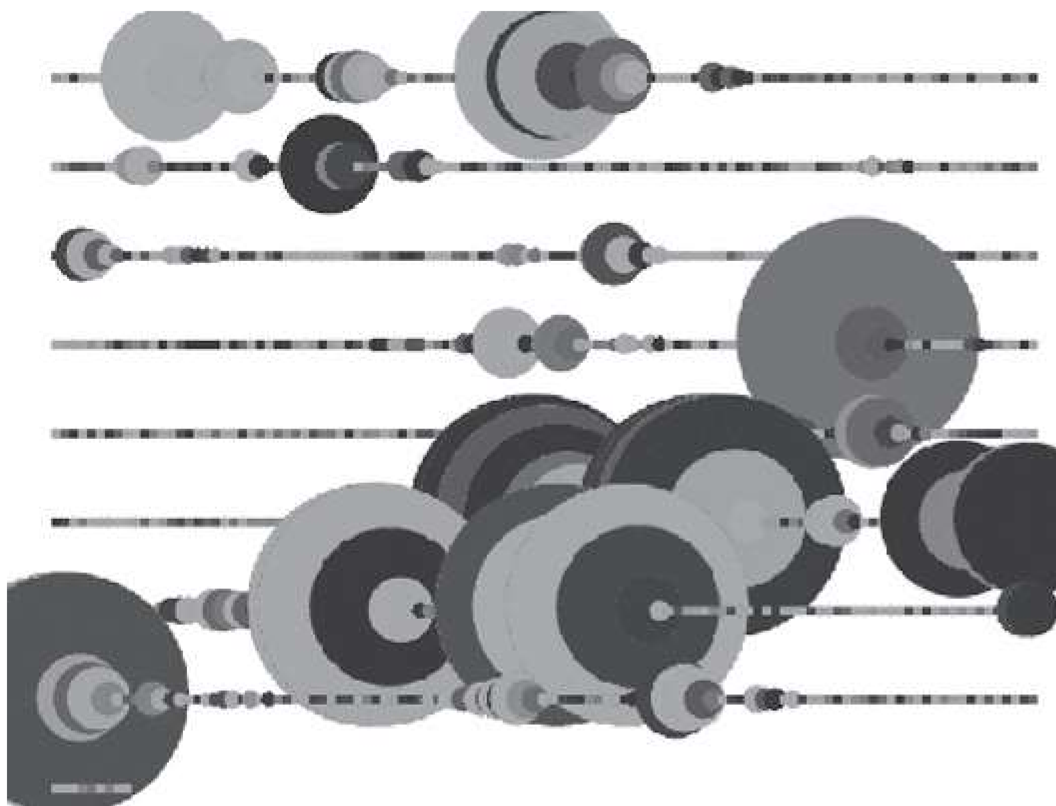


电影《千与千寻》主题曲前56秒的音乐声波图

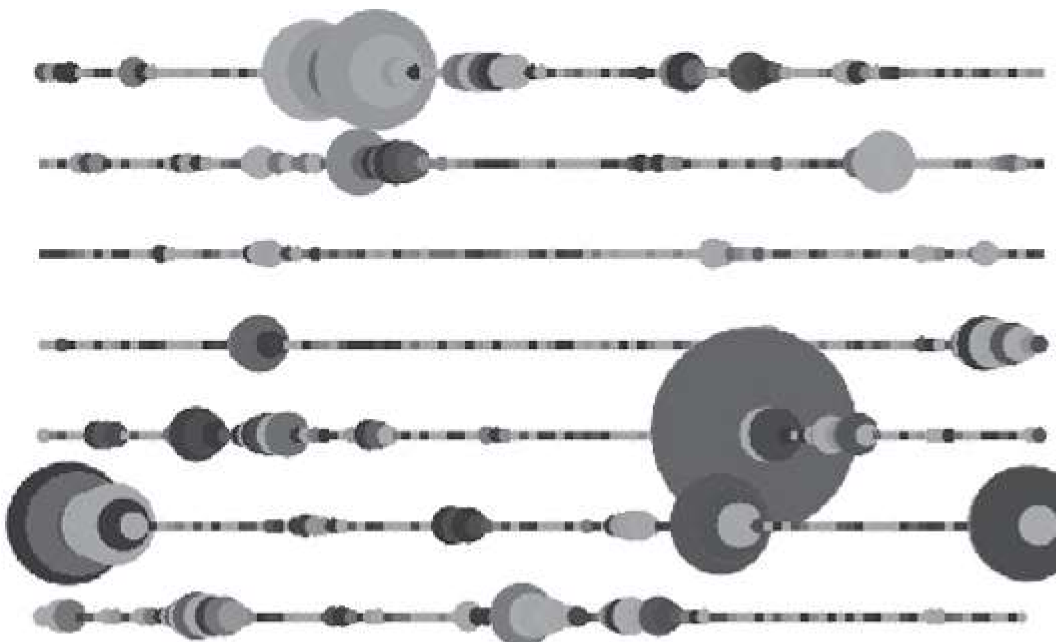
电影《千与千寻》主题曲开场的56秒进行声音交互数据可视化之后，声音的轨迹疏密相间，重音错落有致，节奏竟可以这么美！

朗读的声音，又是什么样的呢？

我们来看看两位13岁的女孩分别朗读同一篇《春》的如下片段后的声波图：



声音饱满时的声波图



声音平散时的声波图

盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了。

一切都像刚睡醒的样子，欣欣然张开了眼。山朗润起来了，水涨起来了，太阳的脸红起来了。

通过声音可视化，我们可以看到声音频率变化、圆点大小和高低变化。从两位女孩声音样本的基频、能量、时长及相关韵律起伏的特征中可以看到，朗读的声波有很大差异。对比前后两张图，第一张图的节奏呈现出轻重缓急的变化，如大珠小珠落玉盘，韵律更丰富，更有层次变化。声音的表现力、声音的美感，跃然纸上，一目了然。

声音不仅能听见，也能看见，和谐动听的声音看起来也是一幅美好的画面。

---

1. 中科院物理所：《声音的“虚拟现实”》，http://www.sohu.com/a/70110959_224832

嗓音自测

当你说话时，你仿佛在“弹奏”藏在身体里的精密乐器，除了别人对你的声音评价，你对自己的“发声乐器”的评价，更可以帮助你在说话时保护好嗓音，有针对性地做出调试，说出优美、舒适、自然、富有磁性的声音。

从听觉心理的角度看，声音的修养，首先来自物理声波的舒适度。

别人听你说话，声音首先通过空气震动传到对方的右耳郭。自己的声音听起来是舒服，还是聒噪，你无从评判，但你可以试着在说话时用自己的右手拢向右耳侧方，去感受一下自己的声音。你的声音在振动肌肉的同时，通过颅骨内部传到自己的右耳朵里，听到自己的声音后可以先自我评价一下。

接着，就可以给自己的嗓音做一次测试。请将日常生活中关于嗓音的感受记录下来，看看自己是否有以下自测表中的情况：

嗓音自测表

音越远。

1	会议发言、公众演讲、跟朋友聊天时，你感到你的声音不被旁人注意吗?
2	工作一天回家，从白天到夜间你的嗓音越来越沙哑吗?
3	电话里的陌生人认为你比实际年龄老，或者比实际年龄小吗?
4	电话里的陌生人弄错过你的性别吗?
5	你的声音听起来挤捏或者刺耳吗?
6	微信聊天时，你宁愿打字也不愿意发语音吗?你不喜欢听自己的声音吗?
7	一拿起话筒，说话前你经常会清嗓子吗?
8	你晨起刷牙时，会感到恶心想吐吗？
9	你的嗓音听起来鼻音重吗?
10	与人争论或大声说话时，你脖子上会青筋暴露吗?

符合以上情况的数量对应的嗓音情况，如下方嗓音等级自评：

肯定回答的数量	对应嗓音情况
0 ~ 1 个	正常
2 ~ 3 个	轻度影响
4 ~ 7 个	中度影响
8 个以上	重度影响

符合表中的情况越多，说明嗓音受影响的程度越大，偏离自然嗓音越远。

比如，某男士说英语时，喉音比较重，以为这就是有磁性的共鸣声，殊不知，常常用“压喉”（压低喉咙）的方式来说话，声带损伤最大。

若是轻度和中度影响，还属于嗓音问题阶段，不是嗓音疾病，仍可以通过本书一系列科学发声方法来调整；若嗓音受到的是重度影响，属于嗓音疾病，恐怕本书中所传授的科学发声方法也不能解决，需要及时到医院治疗，等治疗完成后，本书的练习将非常有利于嗓音康复。

这些嗓音问题有的是因为长期养成的不好的发声习惯导致，比如说话时气息弱，声束不集中，发出的微信语音不好听；有的是因为没有用自然的嗓音说话，比如有些人喜欢提着嗓子说话，导致声音过尖、过细，甚至刺耳，自己已经习惯，并不觉得不舒服，但时间久了，到中年以后嗓子常常出现问题；有的是因为饮食起居等生活习惯中不注意保护嗓子造成的。关于这些不良发声习惯和原因以及解决方法，本章第四、第五节会进行详细讲解。

找到声音舒适区

声音训练课上，曾经有学员问我："老师，像嗓音自测表中所说的那样，我夜间说话的嗓音与白天很不一样，声音也不好听，而且说久了觉得嗓子累，为什么？"

他话一出口，首先，我诊断他的声音——单薄、尖细、刺耳，听起来的确不舒适——提着嗓子、拿捏着喉部说话，能不累吗?

我告诉他：这完全是说话时喉部习惯性上提导致，声带长期紧张，声音尖细、轻飘，没有分量，而一旦成为习惯，说话时间长了，就会感到嗓子紧、难受，也难以让听众感到舒适，声音更谈不上有气场。这样不但没有美化声音而且对嗓子伤害非常大，这样的动作千万不要做。

事实上，女性喜欢提着嗓子说话，而有的男性自觉或不自觉地也有这种提着嗓子说话的倾向，说话声"女气"，这样的声音不但不美，而且对嗓子伤害非常大，即"坏"嗓子。男性一般喜欢习惯性压低喉部——压低嗓音说话，认为那样发出的声音"很man"，显得深沉。这样其实同样"委屈"了自己的嗓子，听起来会很不自然，只是自以为有魅力而已。

这些问题的症结在于——不能用自然的嗓音说话，没有找到自己的声音舒适区。

如何用自然的嗓音说话，找到自己的声音舒适区呢?

方法一：琴键音法

每个人的喉部构造是不一样的，声音舒适区也因人而异。要让说的人和听的人都感到很舒服，首先是嗓子在发声时不挤不捏。

要找到自己的声音舒适区，可以弹弹钢琴的琴键，来确定自己能够唱出的而且完全不会走调的最高和最低的中央C调，二者中间的范围就是自己唱歌的音域。

但问题是，如果说话像唱歌一样，就变成了另一种不自然，并不值得效仿。因为说话是在中声区偏低的位置，且唱歌时的高音不能进入颅腔产生共鸣。这就是有的歌手唱歌好听，说话却不一定好听的缘故——用声区间不同。

说话的音域大致处在唱歌音域最低八度音的中间，才可能产生自然舒适的声音。无论男女，找到这个中间段音域很关键。

紧接着，请根据你正常的说话声，找出你的惯用音高：按动已确定的最适宜音高附近的琴键，同步说一段话或朗读一段，直到你的声音同钢琴调子一致。调子一致时，你便找到了自己舒适的音高。这样，你也可以大致了解你目前的音高是否适合自己。

方法二：气泡音法

我们不是随时随地都能借助钢琴来找到自己舒适的用声区间，怎么办?

别忘了，我们身体里自带“乐器”——气息与声带，可以随时随地找到自己舒适的发音位置。这也是成本最低的方法——你可以通过弹发出轻松的气泡音来找到自己专属的声音舒适区。气泡音是声音舒适区的GPS（全球定位系统）定位。

所谓气泡音，是微弱的气流经咽喉腔，产生共鸣而发出的一串颗粒性的像冒泡泡一样的低音，是一种充分放松喉头的方法。

气泡音的发声方法：放松身体，气息下沉，即松胸沉气，做半打哈欠状，持续发一个“a”音。

具体而言，呼气时轻不着力，从最低音区开始推出气流，保持稳定的气息，就会听到声音如一串气泡冒出来，气流慢速呼出，听起来像青蛙的轻声鸣叫；当气流呼出速度加快时，渐渐变成摩托车启动的声音，说明气泡音成功发出来了。



松胸沉气



持续发出一个“a”音

此方法不仅简单，而且对嗓音有着很神奇的保护与美化作用。

说话过程中，声带会由松到紧，而不会一开始就紧，是一个由低声区向中声区过渡的过程，熟悉这个过渡过程，就等于找到了说话发声的正确区域。因此，练习气泡音也是加强说话的中声区肌肉记忆的一个好方法。

当觉得嗓子发紧、疲惫时，练习气泡音，颗粒感饱满，气息徐徐流动，可以按摩声带，缓解嗓子疲劳。

对有咽喉炎和声带小结的人而言，气泡音练习也是一种重要的康复手段。

另外，从气泡音位置推出的声音更容易形成泛音共鸣，是美化音色的开始。

某天下午声音训练课上，一位学员着急地问我："大家的气泡音都能发出来，我的气泡音为什么发不出来？"

这是很常见的案例。一般而言，气泡音发不出来，不是好现象，其实就是在警告主人：说话声音尖锐挤捏，或习惯性地压着喉咙说话，气泡音才出不来，说明喉部肌肉长期紧张，发声习惯不好，需要做发声矫正训练了。

而且他找到我的时候已经说了半天的话，到下午时发声肌肉已经进入他习惯的紧绷发声状态，一般很难发出松弛的气泡音来。这也就是为什么我们要用气泡音来检验自己发声位置。

我建议他清晨起床之前躺在床上就开始练习气泡音，这样会很容易发出来。原理是：清晨醒来时，全身肌肉最放松，发声肌肉刚刚"苏醒"，也最松弛，而之前形成的不良发声习惯的肌肉记忆尚未恢复。所以此时最容易发出气泡音。

第二天，他兴奋地告诉我，果然发出了气泡音，说话声音从容，像变了一个人。

气泡音练习，是好声音训练的一个起点，能帮助你找回自己本来的音色，回归自然，声音优美，富有磁性，非常具有吸引力。

在声音气质训练中，我常用此教学法，已帮到了很多人。



扫码观看气泡音发音示范

【延伸阅读】为你的嗓音做按摩

每天清晨，起床前，完成这个动作，让声音变好听。

清晨第一件事，起床前先躺1分钟，发出气泡音“a——a——a”，放松喉部，推出气流，慢慢发出声音“早——上——好”。

从发出气泡音的位置推出a的延长音，每次10秒，气流如水流，冲开颗粒，拉长声音——体会其中每一个音。可以听见微微的颗粒感。这时候你一边说话，其实一边也在为声带肌肉做按摩。当稍加大音量，连续快速地说出“早上好”时，微微的颗粒感就听不见了，但这时声带完全处于舒适区，是不费力的，说话声音听起来有质感，也很舒适。

每个人喉腔、声带的长短、厚薄、宽窄略有不同，每个人发出的音高，听起来是不同的，所以学会发气泡音，就相当于找到了说话最舒服的起点。

气流从这个舒服的起点送出，随着情绪起落而有变化，这就是用自然的嗓音说话的状态。

每天清晨，请用气泡音法，为你的声音舒适区寻找GPS定位，也为你的嗓音做一次按摩。

第二节

美化音色，声音悦耳铿锵有力

中国传媒大学播音主持艺术专业海选面试的第一关便是说话听声音。每年，上万名考生会参加面试，其中只有极少数人是天生音色好，令人陶醉的，而绝大部分人的音色属于中等条件，需要科学发声训练调整。这就像音响设备出厂之前，都需要奏同一首乐曲，经过评审盲听音色，再经过调试合格之后，才能出厂。

每个人都有自己独特的音色，究竟音色在每个人身上的这种差异是如何形成的呢？或者说为什么每个人发出的声音听起来会不一样呢？

音色是对声波频率客观特性的主观感觉。音色与声波中的谐波成分有关，在声带振动的各种频率中，最低的固有频率是基波，而基波几倍数的频率叫谐波，谐波成分越少，听起来越干涩、不好听；谐波成分越多，音色就越优美悦耳。洪亮有力，清晰圆润，是好听音色的标配。这就形成了“千人千面”——每个人的音色各不一样。那这种天生的音色可以改变吗？如果觉得自己的音色不好听，如何改善呢？

共鸣控制——洪亮有力

公众场合尤其隆重的场合，有的人说话声音轻飘无分量，为什么？

这是单靠喉部发音，没有控制好共鸣导致。因为我们喉部发音是单薄无力的，发出的音量极其小，只占讲话音量的5%左右，就像吹军号，如果没有喇叭，单吹号嘴，声音很弱而且不好听。而军号嘹亮是由于喇叭的共鸣作用。

我们身体内的共鸣腔包括胸腔、口腔、喉腔、咽腔、鼻腔，比管乐器的喇叭的构造复杂得多。说话音量的95%左右需要通过身体的共鸣腔来放大，所以是否会用共鸣腔决定你的音色美不美。

公众场合，说话声音要洪亮有力需要懂得控制身体的共鸣腔。胸腔是“大音箱”，口腔、喉腔、咽腔是“小音箱”，鼻腔是一个极小的“音箱”，美化你的音色需要以胸腔共鸣为基础，以口腔共鸣为主再加上少量的鼻腔共鸣。当我们赞美别人的声音“声如洪钟”“清脆嘹亮”时，你意识到你的身体自带“音箱”并可以调整到最佳状态吗？

男性若增强共鸣控制，声音听起来就很有磁性，雄美稳健。而女性增加共鸣控制，声音会柔中带刚，典雅大气。

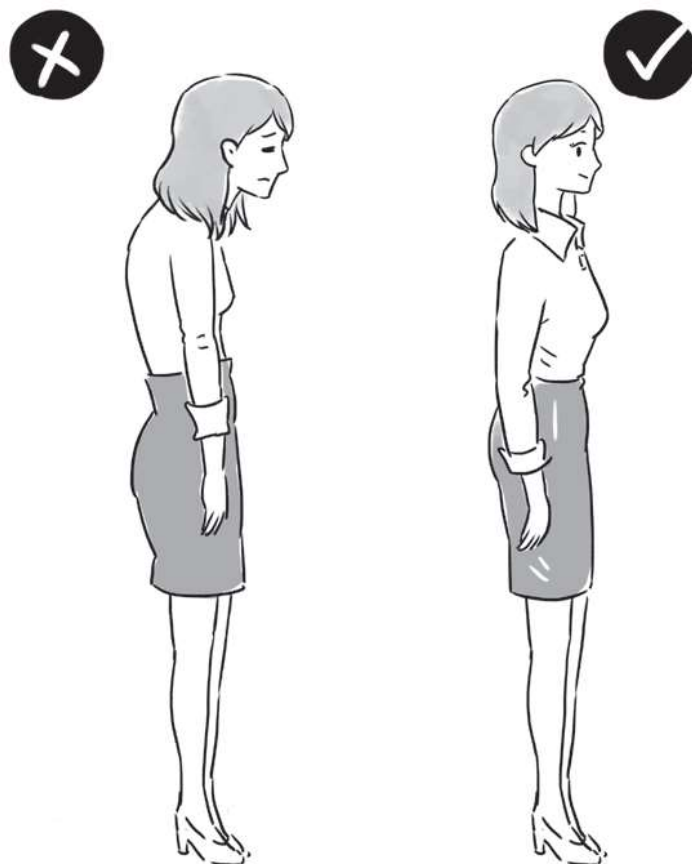
共鸣控制的整体感觉是：一根弹性声音柱，由胸部的支持垂直向上，到口咽处流动向前，“挂”于硬腭前部，透出口外。

要想说话音色好听，必须学会正确开启和控制好身体里这几个共鸣腔。

具体步骤如下。

一、调整站姿和坐姿

站姿：脊背挺直而舒展，颈不要前探。



站姿准备

坐姿：不要后坐，坐在椅子的前三分之一处，脖颈肌肉放松，以保持咽管的通畅，利于发挥咽腔的共鸣作用。



同时保持胸部放松。不要故意挺胸，吸气也不要过满。气吸得过多时，往往容易造成胸廓的僵硬，不利于灵活控制气息，调节胸腔共鸣，声音有一种闷闭的感觉。

二、找到胸前第二粒纽扣处——胸部支点

首先，放松胸部，气息沉到丹田。

接着，寻找胸部支点——胸前第二粒纽扣的位置，感觉声音像从这一点由内透出。放松喉部，就像在胸前轻松地拉开一台手风琴，持续发出一个a的延长音。体会胸前第二粒纽扣处发力的感觉。此时音色不会过亮，手轻按胸部，体会胸部振动的强大共鸣声。

再用很慢的语速发出三个夸张的上声“你——很——美——”。先从低音开始，发出低音共鸣，将字腹主元音i、e、ei拉长，体会胸腔、口腔共鸣产生的声音，随着慢慢走到高音，音色自然得以美化。

小知识：怎样说话才能美化音色，让声音饱满

当我们说话时，吐出的每一个字都是由字头、字腹、字尾三部分组成。字头，处于发音的起始阶段，含有声母和韵头两个部分，负责保证口形准确；字腹，是发音的中间阶段，主要包括韵母的主元音，这部分发音使得声音饱满圆润；字尾，是发音的收尾阶段，负责字音完整。

比如“妙（miào）”，字头是声母m和韵头i，口形需做到准确发力；字腹是a，要拉长使字音饱满、圆润好听；字尾是o，收尾趋向鲜明、干净完整。这三个阶段是从字头滑到字腹之后，再由饱满的字腹滑向字尾的过程，口腔开度非常像一个两头窄中间大的“枣核”，字音圆润清晰，说话时如大珠小珠落玉盘，声音得以美化。

三、发音时口腔声束似“一条抛物线”

我们学生时代大概都喜欢在水房唱歌，因为水房里光滑的墙壁与坚硬的地面比铺满松软地毯与厚重窗帘的小卧室，能得到更强的共鸣美感。

其实，口腔就像一个房间，当你说话时，舌头在里面自由活动，里面空间足够大，共鸣就好；而你的口腔壁，犹如房间墙壁，若足够平滑坚挺，共鸣就美。

所以，说话声音要洪亮有力，首先就需要正确打开口腔，保持口腔壁适当的紧张感。

具体的方法是：

首先，适当打开槽牙（槽牙是指口腔后面靠近咽喉部位的牙齿，也叫“磨牙”），使两边的槽牙之间有一定距离，开口做半打哈欠状，挺起软腭，这样可以保持口腔壁紧张感，共鸣好；闭口如半啃苹果，下巴是放松的；说话时，就像嚼口香糖一样，两排槽牙总是保持一定的开度，牙关不紧，这样声波才能通畅地到达口腔，取得较好的口腔共鸣。

接着，感觉经咽喉出来的声束，似一条抛物线，沿上腭中线前行，向硬腭前部流动冲击。

练习：1.发出ai、ei、ao、ou，体会声束沿上腭前行，“挂”在硬腭上的感觉。再发出短促的ba、bi、bu、pa、pi、pu、ma、mi、mu，体会声束冲击硬腭前部的感觉，体会共鸣的美感，此方法发声有力却省力。

2.在不同的词语感受中，体会共鸣变化。如：

花好月圆 huā-hǎo-yuè-yuán

百炼成钢 bǎi-liàn-chéng-gāng

字词含义不同，感受不同，共鸣效果完全不同。

若是有着对良辰美景的感受与向往，那么说出“花好月圆”时，口腔里就会带有一种温和感，口腔共鸣效果就会强于胸腔共鸣，声音更亮丽柔和。

若是能体会到不屈不挠的精神，那么说出“百炼成钢”时，低音共鸣区的胸腔共鸣会大于口腔共鸣，则会传达出浑厚有力的效果。

要实现声音美化，不能只关注口腔和胸腔共鸣，还要关注引发声音共鸣的思想感情，确保声音传递不同的思想感情，呈现不同的美感，是有内涵的声音，言为心声。



扫码观看共鸣控制练习示范

吐字归音——圆润清晰

生活中，的确有些人说话含糊，吐字无力，而为了纠正这个毛病，又用力过猛，满口用力，从“含糊”走向另一个极端——说话硬邦邦的，说的人和听的人都感觉吃力，不舒服。

如何说话才能做到吐字清晰、声音饱满？如何养成字正腔圆的好习惯？

口腔是人类语音形成的最后一个制造场，口腔控制对吐字归音、字正腔圆起关键性作用。

不同于英语、法语、俄语、德国等印欧语系，汉语是一字一音节，这样一来，每一个音节承载的信息量大于其他语言。因此，对吐字清晰度的要求，要高于其他语言。汉语的优势在于元音响亮，使得我们说话声音明亮，但是，元音响亮也容易导致前面不响亮的辅音黯然失色，这就要求吐字必须注意开头的辅音的力度，避免“吃字”（发辅音时发得不清晰，听起来像是少了一些音节）现象。

小知识：汉语为什么听起来更清晰响亮

吐字清晰响亮程度与元音密切相关。元音是气流在咽腔和口腔受阻碍极小而无摩擦发出的声音，因此是音节中最响亮的音。辅音是指气流在咽腔和口腔受到阻碍而发出的音。比如：ba，其中，a是元音，最为响亮，b是辅音。元音成分越多，字音就越响亮。汉语有23个元音，英语有20个，俄语有10个，法语有6个，这就是汉语一字一铿锵，我们说汉语的时候，声音比其他很多语言更响亮的原因。

明代魏良辅说“曲有三绝，字清为一绝”。“字清”不仅指字音要清晰，还有字音清扬的要求，也就是要优美动听。说话时由于受到不够响亮的辅音影响，一旦唇舌无力，就容易“吃字”。要美化声音，达到“字音清扬，吐字颗粒饱满，光泽晶莹、如珠如流之美”，就要纠正以下四大症状。

症状一：说话“吃字”

原因：唇齿相离，唇和舌的力量不集中，那么发音就没有力量，造成有些音节听起来像丢失的感觉。

方法一：唇的力量集中到唇中央三分之一，注意展唇（口张开成“一”字状，保持唇齿相依），不拢唇。可通过绕口令快速调动我们的唇舌力度，体验唇齿相依的感觉：一平盆面，烙一平盆饼。饼碰盆，盆碰饼。



展唇的唇形

方法二：舌的力量主要集中在舌的前后中纵线上，呈收势，练习ba、da、ga、ka、ha、na。（具体方法可扫描本小节文末二维码观看视频示范）

通过绕口令练习强化：调到敌岛打特盗，特盗太刁投短刀；当推顶打短刀掉，踏盗得刀盗打倒。

方法三：丢失字头或辅音的“吃字”情况相当普遍。比如“中央台报道的”（zhōng yāng tái bào dào de）成了“装台报道的”（zhuāng tái bào dào de），“谢亚芳”（xiè yà fāng）成了“夏芳”（xià fāng）。“皮袄”（pí ǎo）听起来就像“飘”（piāo），音节粘连，“吃字”就会更严重。解决方法是：在零声母音节如“ao”前加一个类似于“呃”的喉塞音

——声带先有意识收紧，然后突然松开，气流冲出而发出的零辅音，瞬间让舌头变得有力，字音清晰。字音不粘连，说话清晰，防止“吃字”。

基于以上动作反复练习以下词组：

皮袄（pí ǎo）、高傲（gāo ào）、暮霭(mù ǎi)、平安(píng ān)、彼岸(bǐ àn）、小阿炳（xiǎo ā bǐng）

症状二：说话声音刻板

原因：问题在于“叼字”过紧，即咬字过紧。如大老虎叼着小老虎过山涧，叼得过紧，会把小老虎咬死，导致说话声音刻板。

方法：“叼字”用巧劲。比如：b、p、m这三个双唇音，发音时不要满口用力，而是要“叼住”且弹出，这时双唇力量集中在前三分之一处。（具体动作可扫描本小节文末二维码观看视频示范）

发b音时切忌双唇用力过猛，裹着双唇，这样声音会刻板生硬。正确的方法是：仅双唇内缘接触，叼住弹出。可通过反复练习下面的绕口令强化肌肉记忆：

八百标兵奔北坡，炮兵并排北边跑。炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮。

要美化声音，首先要叼住字头，弹出瞬间轻捷有力，像弹出弹丸，不粘不滞，不拖泥带水，不使拙劲。

症状三：说话听起来“支支吾吾”

原因：说话时，元音扁平不够饱满，立不起，拉不开。

方法一：要避免说话支支吾吾，秘诀就在“立字”上，即“吐字如珠，圆润饱满”。

具体而言，字头让字腹。比如üan、ian，韵头ü、i与韵腹a的舌位距离近，容易把字腹的音窄化，字音就立不起来，常常把ian发得像in，把üan发得像ün，因为韵头ü、i发得太长，抢了韵腹拉开和立起的位置，字音当然不准。比如：“宣传”（xuān chuán）发得像“熏传”（xūn chuán）。字腹立不起来，不但准确度下降，而且没有圆润之美。所以要缩短字头，把空间让给字腹，把字腹的音发长。

方法二：在字头轻轻弹出后，讲究声音发出的路线和字音的着力位置。

具体而言，在字头轻轻弹出后，吐字时口腔如“枣核形”，口腔里充满气息的感觉，如：“八宝”的“宝”（bǎo），其中a音拉长时，硬腭前部是发音的主要内感区，以此为字音a的着力位置，再把声音沿软腭和硬腭的中纵线推进到硬腭前部。这样便可以明显改善音色，使声音明亮、集中、不扁不塌，也不会给人支支吾吾的感觉。

方法三：虽然有些字的元音省略，但发音时不可省略。比如韵母uei、uen，与声母相拼时一般会省略主元音e，如“开会讨论讨论”的“会”（huì）、“论”（lún），但是，我们发音时却不能省略，要恢复并保持主元音e的开度，说话不再有含含糊糊、支支吾吾的形象。

观察主持人说话，快而不乱，秘诀也在此。

字腹拉开立起的瞬间，你的语音会让人耳目一新，职场形象也会落落大方。

症状四：说话快得像打机关枪，听起来似敷衍应付

原因：虎头蛇尾，一个完整的字变成了“半截字”，主要问题在于忽略了声音美化的最后一步——归音，导致归音不到位。

字尾归音不完整，或者出现半截字，给人以“大撒口”的懈怠、满不在乎之感，传递出说话人相应的形象。

从汉语的发音角度分析，每一次口腔肌肉的紧张程度增而复减，就形成一个音节。发声母时的紧张是突然增强的，紧张的最高点在元音，随后紧张程度逐渐减弱，这个减弱过程正好是发字尾时，如果我们发音时只注重声音的响亮，不注意音节的完整，很容易把这个处于“衰落阶段”的字尾忽略掉，发成了半截字，听起来好像态度很敷衍。

方法：归音是最后一步，字尾归音要求“到位弱收”，根据不同的字音，收到不同的部位。比如，“o”做字尾的时候，归音位置实际在“u”上，比如“晓”（xiǎo）归音到“u”才好。但字尾也不能归得太过，比如“死”（sǐ）字的尾音，如果咬字咬得太死，会显得生硬。所以“到位”是针对不收而言，尾音不收住，就成了半截字；“弱收”是针对强收而言的，若尾音收得重而紧，违反了音节发音的生理规律，听起来节奏生硬，语流不畅。

字尾归音到位，要余气托送，干净利索，趋向鲜明，同时避免收得太急，太硬，影响完整性。不过，有极端情绪要表达时，比如，当你愤怒或惊愕时，字尾归音反而可以“急收”。

综上所述，要根除以上四种症状，拥有清晰圆润的发音，控制出字、立字、归音是关键。吐字归音总体要求如下：

字头：声母或零声母韵母（辅音）——出字叼住弹出

字腹：韵腹（主要元音）——立字拉开立起

字尾：韵尾（尾音）——归音到位弱收

说出的每个字在口腔都形成“枣核形”——以声母的字头位置为起点，韵腹为核心，韵尾为终点，完成一个枣核形，是声音纯正圆润的秘诀。

但是，如果片面强调字字吐出如大枣核，必然导致吐字生硬，无法正常交流。好的表达，应该是元音长短不同，即枣核大小变化不一，才能灵动地表达情感。

语无定势，音无定法。一般而言，表达昂扬的情绪，元音饱满立起，字尾干净收束；而表达柔和抒情色彩，则要将元音拉长，显得悠荡，韵尾弱收，“余音袅袅，不绝于缕”。假以时日练习，口中必有功夫。



扫码观看吐字清晰练习示范

虚实相生——刚柔相济

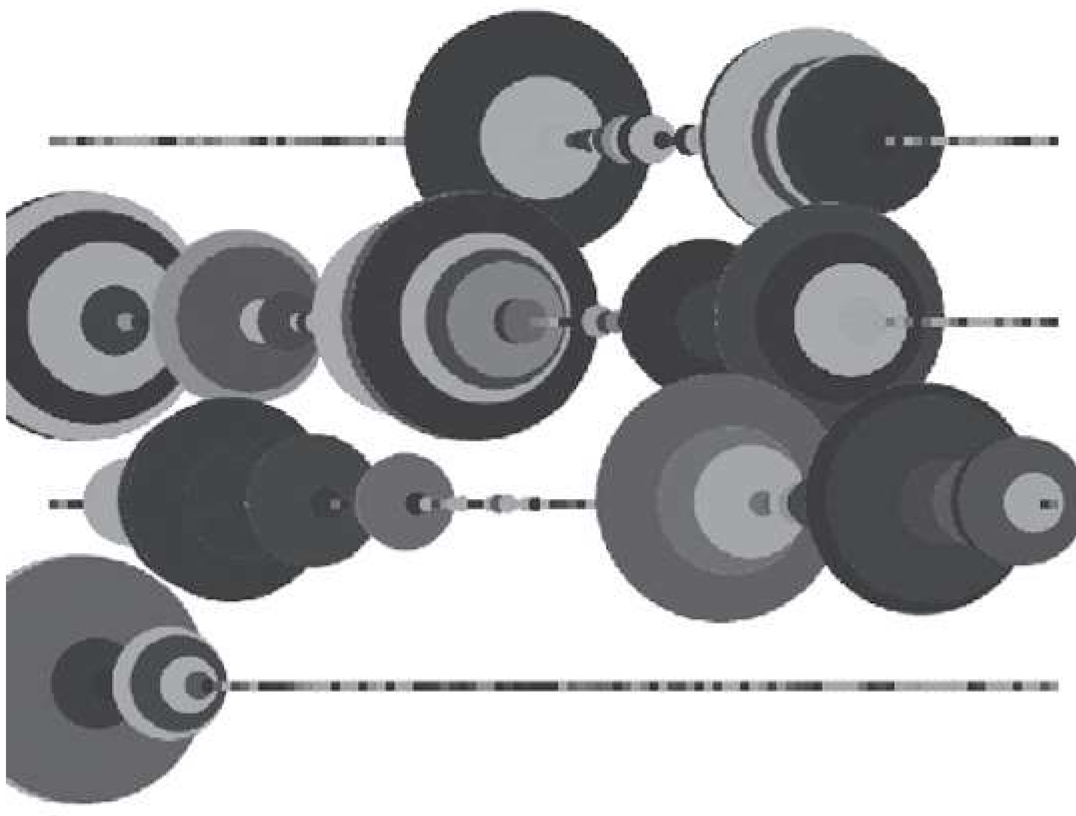
做会议报告、宣读誓词、电话中交谈、悄声耳语……不同的场合你的声音应该如何使用才得体?

无论职场沟通，还是生活聊天，你会发现有些人声音偏硬，给人刚硬、冰冷之感，没有感染力与亲和力；有些人声音偏软，给人有气无力、矫揉造作之感，不能登大雅之堂。这些人嗓音条件并没有问题，只是不会“用声”——声音偏硬，是因为只用实声说话，声音偏软，属于用虚声太多。

有意思的是，为什么我们会得出实声刚硬，虚声柔弱的结论？为什么我们会对声音虚实带来一致的美感评判呢？这种感觉从哪里来?

首先了解一下，什么是实声、虚实声、虚声、气声：

声门闭合得较紧，发出的明亮的声音为实声，偏硬，饱满度最高。一般宣读誓词时用得较多。

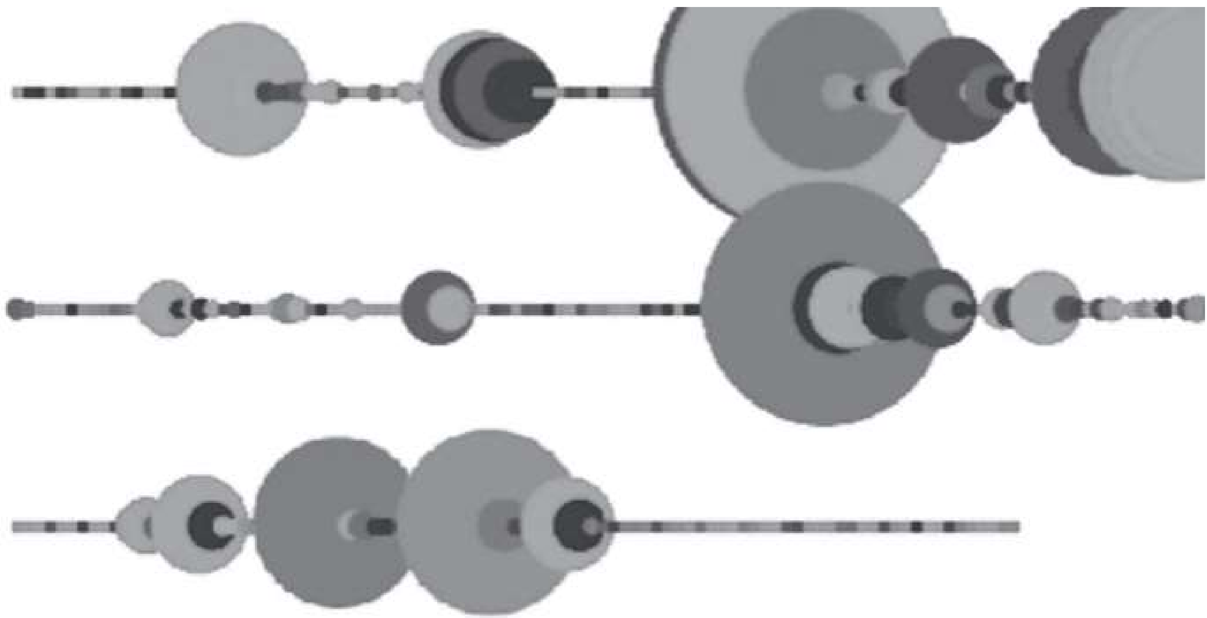


宣读誓词的声波图

小知识：为什么有的声音听起来很刺耳

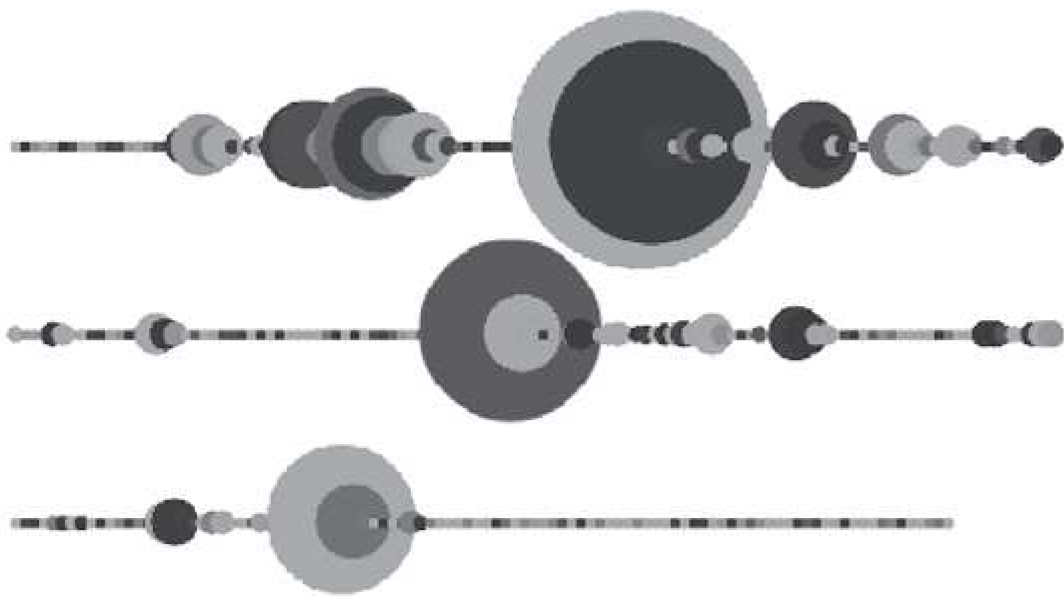
声门指的是声带间的区域。声门闭合的时间与气流呼出的时间协调一致时，才会发出自然嗓音。如果声门闭合时间慢于气流呼出时间，声音听起来会有很重的气息音，而如果声门闭合过快，声音会变得很刺耳，声门闭合得不快不慢才能发出一种轻松和谐的声音。

声门轻松闭合或半闭合，带有部分气流摩擦声发出的是柔和的虚实声，饱满度较高。一般做会议报告时用得较多。



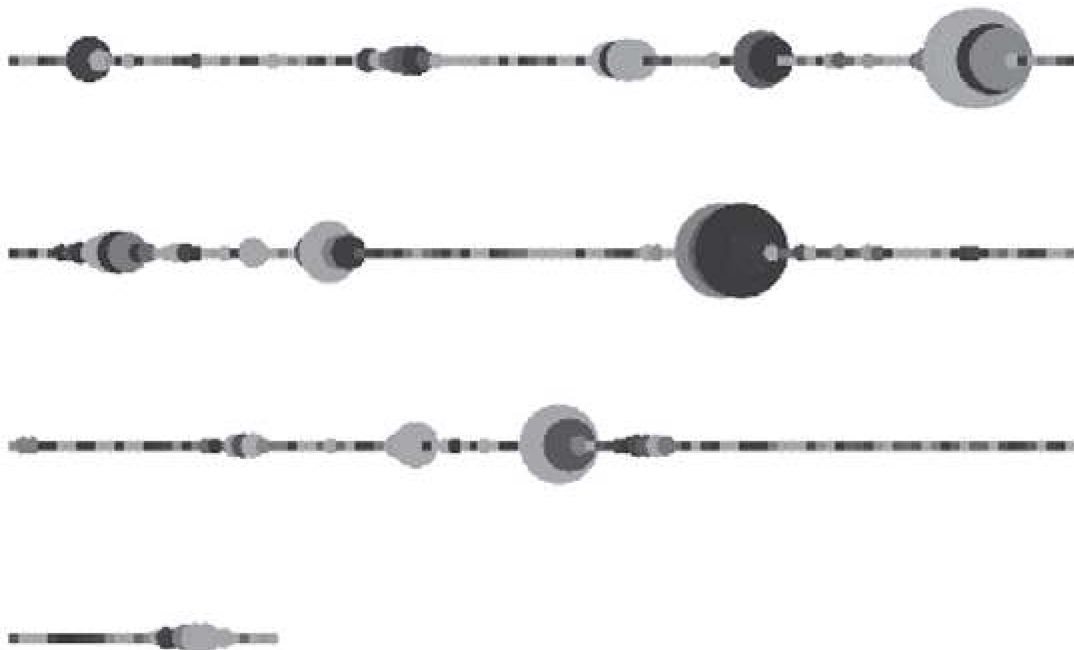
会议报告的声波图

声门开度略大，声带振动发出的乐音成分少于气流的摩擦音，发出的是虚声，偏柔，饱满度稍低。一般在电话交谈中用得较多。



电话交谈的声波图

声带不振动，完全是气流摩擦音，发出的是气声，声音偏暗，饱满度很弱。一般耳语时用得较多。



耳语的声波图

结合以上这些声音波纹图，当你听到这些声音，你会感觉到：实声是偏硬的，虚声是偏柔的。从实声到气声之间有众多层级，虚实相生，给人以不同层次的声音感受。在不同场合，虚声、实声用对了，形象则得体。比如，你将在公司年会上朗诵一首李白的诗《望庐山瀑布》，朗诵时声音的虚实变化很有讲究：

望庐山瀑布

李白

日照香炉生紫烟，

遥看瀑布挂前川。

飞流直下三千尺，

疑是银河落九天。

“生”字用实声，表现壮丽升腾；“紫烟”用虚声，才会有缥缈之态。“挂”字用实声，如匹练高悬于山间，声音高起下行。“飞流直下”四字用实声，声音快速直下，“三千尺”也要实声，高音长叹。“银河”用虚声，营造虚空宏大之势，“九天”用实声，彰显气势磅礴。

总体而言，这首诗气势宏大磅礴，因此，朗诵用声时，轻薄缥缈的虚声只需准确点染一两处，坚实洪亮的实声要多用，以传达壮丽奔腾不息的力量，但是，如果只是洪亮坚实的实声，硬度过高过强，则缺少浪漫洒脱之态。

因此，“刚柔相济”乃声音修辞之大美。

而在职场中，就职演讲、仪式致辞、座谈发言……都是以实声为主。刚健明亮、浑厚坚实的共鸣适合质朴的讲述。

不过，在特殊演讲中，比如道歉演讲、葬礼演讲，肃穆的语境下可适度增强虚声，表达诚恳的态度，不宜过多用实声。

一般而言，虚声比较柔和暗淡。在心理救助节目、夜话节目中，主持人多用虚声，能够营造一对一的“心灵夜谈”氛围，声音气息明显，适合抒发肺腑之情，娓娓道来，但注意不可“一虚到底”。说话声音过“虚”，则“假”。

演讲致辞、座谈发言一般都慎用虚声，因为虚声共鸣极其弱小，会给人以怯弱不实之感。舌尖偏前、音色矫揉造作的“男声女气，女声嗲气”的声音面貌是职场大忌。

【延伸阅读】男声女气、女声嗲气的声音现象

关于“男声女气，女声嗲气”的声音面貌，即男性声音过于阴柔、女性化，女性声音过于尖细、嗲声嗲气是现代社会声音审美的现象及问题，张颂先生早在2002年《语言传播文论》中讨论国内广播电视娱乐节目播音员、主持人发声审美问题时，一针见血地指出“文化越前

进，就越应该走向审美。‘感官刺激’‘招欢买笑’‘快餐化’‘世俗化’不过是殖民地文化的回光返照，中国老百姓喜闻乐见的中国作风和中国气派，不能容忍‘男声女气，女声嗲气’”。

17年过去了，互联网时代的便利使得口语传播的门槛降低，也由此出现了一些口语传播问题和病态的声音审美观，比如，一些女性“网红”喜欢用“窄音”——模仿孩童时期“卖萌”的发音方式，语气娇柔，气息虚软无力，不分场合地嗲声嗲气；而男性“网红”的声音则娇滴滴的，显得有“脂粉气”缺少了阳刚之气，且刻意抬高音高，少了胸腔共鸣，说话时舌尖偏前，声音细声细气。

第三节

纠正口音，吐字清晰又饱满

一个3岁孩子把“Rabbit”说成“Wabbit”, 你会觉得她发音太可爱了，可是，如果一个成人发音错成这样，你还会觉得她可爱吗？清朝李渔在《闲情偶寄》中说过：“凡有生于一方，而不屑为一方之士者，皆当用此法以掉其舌，至于身在青云，有率吏临民之责者，更宜洗涤方音，讲求韵学，务使开口出言，人人可晓。常有官吏说话而吏不知，民辩冤而官不解，以致误施鞭扑，倒用劝惩者。声音之能误人，岂浅鲜哉！”[注]大意是凡是生长于某个地方，却又不屑于为该地所拘束的读书人，都应当纠正口音，至于那些担负着管理百姓、督管官吏重任的大官们，则更应该发音准确，务必使自己说出的话人人都能听懂。有许多官员说话而下属却听不懂，老百姓申冤而官员听不懂，以至于有错用刑具、颠倒赏罚的现象。因声音而受的影响，并不少见。

不是所有场合都必须纠正口音，但是在职场上你失去的可能不是可爱的形象，而是可信度。纠正口音，首先要“字正”，需掌握声、韵、调三者的自然配合，分三步走。

---

1. [清]李渔：《闲情偶寄》，远方出版社，2004年，第100页。

辅音不混淆

有时候，口音浓重，只是某一个声母或辅音发错了。某地民政局办事人员向领结婚证的小伙问好，把“你好啊”说成“离好啊”，一字之差造成的尴尬，在于辅音有问题。

找准问题，找到那些频繁出现且容易混淆的辅音，各个击破，是唯一路径。我们总结发现，23个声母中，有3组是高频率出现的易混淆的音：

一、n、l不分

湖南人自嘲n、l不分，是“洞庭湖绝症”。常常听四川人把“牛奶”说成“流奶”。深受n、l发音困扰的地区还有重庆、湖北、安徽、江西西部等地。无论你是哪里人，请先试读三个由易到难的n、l绕口令，语速要快，评价一下自己的口音问题处于什么级别：

初级：

门外有四辆车，你爱拉哪两辆就拉哪两样。

中级：

刘奶奶找牛奶奶买榴莲牛奶，牛奶奶给刘奶奶拿榴莲牛奶。

刘奶奶说牛奶奶的榴莲牛奶不如柳奶奶的榴莲牛奶。

高级：

牛郎和刘娘

牛郎恋刘娘，刘娘念牛郎。

牛郎连连恋刘娘，刘娘连连恋牛娘。

牛郎年年念刘娘，刘娘年年念牛郎。

郎恋娘来娘恋郎，念娘恋娘念郎恋郎。

牛恋刘来刘恋牛，牛念刘来刘念牛。

郎恋娘来娘恋郎，郎念娘来娘念郎。

以上三个等级过关情况分析及纠正建议：

1．初级绕口令未过关者，可通过这一方法快速区别n、l：捏住鼻子，分别发n、l，发音困难的就是鼻音n，相反，发音不困难的，就是边音l。

2．中级绕口令未过关者，庆幸自己n、l的发音位置没有出错，给自己打打气吧！掌握其细微区别在于：n是鼻音，气流从鼻腔流出。l是边音，气流从舌头两边流出，发l音时适当把嘴巴咧开一点，让气流从舌头两边顺利流出。

3．高级绕口令未过关者，说明你还有轻微口音。“牛郎”和“刘娘”的确很绕，虽然只是偶尔出现问题，但也要注意二者发音区别。出国说英语要注意练习n、l英语绕口令：

There is no need to light a night light on a light night like tonight. For a bright night light is just like a slight light.（像今夜这样明亮的夜晚，就不需要点一盏夜灯，因为明亮的夜灯也会变得微弱。)

你的英语会受到“母语负迁移”的干扰，比如，把light说成night，need说成lead，color说成conor……因此，分清n与l，不仅能解决汉语交流障碍，还能解决英语交流障碍。

二、z-zh/ c-ch/ s-sh平翘舌音不分

办公室里，曾发生尴尬的一幕：你叫“老周”，结果把“老邹”叫来了。

尴尬的平翘舌音，困扰着很多南方人，江浙一带对此尤为头疼，还有部分东北人、山西人也受此困扰。不妨试一试这两段绕口令来测测自己的平翘舌音分辨能力：

小四刺字，小四刺四字，四次刺四字，四字刺四次，四字都是四。

三山撑四水，四水绕三山，三山四水春常在，四水三山四时春。

若不能闯关的，请看以下3个快速纠正的方法：

1.千万不要照搬某些教科书上写的——发z、c、s时舌尖抵住或接近上齿背，这样一定会造成发音似“大舌头”。

我们常常纠正那些被“大舌头”困扰几十年的人，大部分都是这个原因。其实，他们并非大舌头，只是他们照书本上写的发音时“将舌尖抵住上齿背”，导致气流被舌尖堵住了的缘故。

正确的方法是：z、c、s发音时，舌尖抵住或接近下齿背。

2.掌握快速区分的方法：z、c、s是平舌音，发音时，舌尖平伸，抵住或接近下齿背，构成阻碍，气流冲破阻碍发出声音；zh、ch、sh是翘舌音，舌尖与齿龈后部、硬腭前端接触，构成阻碍，气流冲破此阻碍发出声音。

3.平翘舌音分不清，主要因为它们发音时都是：舌头整体呈现马鞍形。但重要的是关注它们的一个细微区别：平翘舌音发力点不同；z、c、s发力点靠前，也叫舌尖前音，舌面中部下凹程度较浅，而zh、ch、sh发力点在后，也叫舌尖后音，舌面下凹程度较深。找准位置，精准发力，便可区分二者。

三、zh、ch、sh与j、q、x不分

到香港，我常常听不懂当地人说的到底是“楼上”，还是“楼下”（sh、x不分）。最后，他们向我比画英语upstairs（楼上）、downstairs（楼下），才明白过来，当时就有一种莫名的悲哀袭来，说母语需要借助别国语言来沟通，香港推广普通话任重而道远。粤方言区，还常常将“知道了”说成“鸡到了”。这里，问题主要在于声母sh、x不分，zh、j不分，容易造成不同地方的口音混淆和不必要的误会。

虽然两组声母发音方法相同，但发音部位不同，抓住不同点，是纠正口音的捷径，针对此情况，有以下口音纠正的3个建议：

1.区分发力点：zh、ch、sh是翘舌音，发力在舌尖，发音时舌尖抵住或靠近上齿龈后部、硬腭前缘，接触点小。j、q、x是舌面音，发力在舌面，发音时舌尖抵在下齿龈后面，但舌面前部接近硬腭前部，接触面积比较大。

2.区分舌面形状：发zh、ch、sh时舌尖与硬腭前部成阻，舌尖前高后低，舌面下凹较深，呈现马鞍形，整体类似于翘舌的形状；发j、q、x时舌面不会呈现马鞍形与舌面下凹的情况。

3.多做区分度练习，比如：

zhèng jiàn政见

zhǎng jià 涨价

chā jià差价

cháo x~ 潮汐

sh~ j~ng诗经

shān quán山泉

jiǎ zhuāng假装

jì shū寄书

qí shì歧视

qià hǎo恰好

xī shì西式

xiāng shí相识

在掌握两组声母发声时舌面位置不同的基础上，多进行区分练习，慢慢就能熟练地发好这两组音了。

元音不含糊

李权到新公司入职第一天，做自我介绍时说把自己的名字说成了“李群”（quán-qún），接着，又把“王涓”说成了“王君”（juān-jūn）。犯这两种错误的主要原因就是韵母中元音a含糊化，似口齿不清。

汉语的优势在于元音发音响亮，使得我们说话声音响亮。但是，元音响亮也容易导致前面不响亮的辅音黯然失色。这就更加要求吐字必须注意。

从宋代韵图到现代播音学理论，语音系统被分为“四呼”，即开口呼、齐齿呼、合口呼、撮口呼。（“四呼”发音示范和常见误区可扫本小节文末二维码观看视频）这样可以通过将元音的发音进行分类来加以纠正，是发好元音的一大捷径。

一、开口呼

开口呼，是以元音a、o、e（这三个元音也称开口音）开头的韵母。共19个。比如a、o、e、ê、er、ai、ei、ao、ou、an、en、ang、eng等。

发这一类音时，容易出现口音问题的原因在于：发音时容易开口过大，有人发a、o、e这一组音，尤其是发a音时，开口度能与一根食指同宽，导致出现口音，且声音发散不好听，比如发“白石塔”（bái shí tǎ）。

纠正方法：发开口呼的音时，开口越大越要有将声音收拢的趋向，即“开音稍闭”，开口度应由一根食指的宽度变为一根筷子的宽度，口裂不宜过大。

练习一：小柳树，满地栽，金花谢，银花开。

练习二：《长江之歌》

你从雪山走来，春潮是你的风采；

你向东海奔去，惊涛是你的气概。

你用甘甜的乳汁，哺育各族儿女；

你用健美的臂膀，挽起高山大海。

二、齐齿呼

齐齿呼，是以元音i开头的韵母，共9个：i、ia、ie、iao、iou、ian、in、iang、ing。发音时上下齿对齐，所以叫齐齿呼。

发这一类音时，容易出现口音的原因在于：上下齿对齐后，唇形太扁，字音发得扁平，比如“谢谢”听起来有口音，主要是口腔太扁太窄所致。

纠正方法：需要扁唇发的音，发音时越扁，越要打开口腔，舌位稍后一些，即“扁音宽发”，唇形不要太扁。这样发音就会纯正且圆润。

练习一：《忆江南》 白居易

江南好，风景旧曾谙。日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。能不忆江南？

练习二：《浪淘沙·北戴河》 毛泽东

大雨落幽燕，白浪滔天，秦皇岛外打鱼船。一片汪洋都不见，知向谁边？

往事越千年，魏武挥鞭，东临碣石有遗篇。萧瑟秋风今又是，换了人间。

三、合口呼

合口呼，是以元音u开头的韵母，共有10个：u、ua、uo、uai、uei、uan、uen、uang、ueng、ong（ung）。发音时，唇呈圆形，口唇合拢。

发带有合口呼的音容易出现口音的原因主要在于：要么偷懒，唇没有成圆形，要么口唇合拢得太过，"吃"掉了后面的主元音。比如，"宣传"（xuānchuán），说成"熏唇"（xūn chún），含含糊糊的。

纠正方法：唇形保持圆形，即圆唇，不能过于撅唇，也不能偷懒，将u音一带而过，否则一定有口音，而且声音不美。

练习一：那边过来一条船，这边飘去一张床，船撞床，床撞船。

练习二：《游山西村》 陆游

莫笑农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚。

山重水复疑无路，柳暗花明又一村。

箫鼓追随春社近，衣冠简朴古风存。

从今若许闲乘月，拄杖无时夜叩门。

四、撮口呼

撮口呼，是以元音ü开头的5个韵母，包括ü、üe、üan、ün，再加上iong（yng）。发音时，唇形较圆，撮起两边唇角即可。随着说话语速加快，ü的撮唇状态容易走向扁唇i，"全权授权"（quán quán shòu

quán）也有可能错发成“群群兽群”(qún qún shòu qún)。一旦唇形不正确，字音就会出错。

纠正方法：唇必须有较强的收撮力，像吹蜡烛一样，让力量集中于上唇中段。要自然地说话，发所有带有ü的撮唇音时，唇部活动幅度不能过大，否则说话时嘴“忙”不过来，显得笨嘴笨舌。

五、前、后鼻音

“四呼”里，还要特别注意鼻韵母带来的口音，即前后鼻音不分的问题。这在南方人中比较多见，辽宁等地的部分东北人也有此困扰。

可通过以下3个方法轻松掌握：

1.发准前鼻音：舌尖抵住上齿背，发每个前鼻音时后面加一个尾音“呢”。比如：“按”（àn）发成“按呢”（àn ne）、“音”（y~n）发成“音呢”（y~nne）、“难”（nán）发成“难呢”（nán ne），“人”（rén）发成“人呢”（rénne）。练习10遍，体会舌尖抵住上齿背的感觉。熟练掌握后，“呢”作为辅助发音的“拐棍”，就可以“丢”掉了。

2．发准后鼻音：舌根后缩，抵住软腭（上腭靠近小舌的位置），每个后鼻音的尾音带出一个“啊”的音。比如：“鹰”（y~ng）发成“鹰啊”(y~ng a)，“萌”（méng）发成“萌啊”（méng a）。练习10遍，体会舌根后缩抵住软腭的感觉。熟能生巧之后，“啊”作为辅助发音的“拐棍”，就可以不用了。

3．掌握二者区别：前鼻音是口腔逐渐闭合的过程，后鼻音恰恰相反，是口腔逐渐打开的过程。

以上“四呼”的分类训练，几乎囊括了纠正汉语所有元音韵母的发音方法，相信能帮助你发元音时不含糊。

小知识：纠正方言的一大利器

“四呼”是近现代汉语音韵学概念，根据口腔和唇形变化，即韵母的韵头或韵腹不同，将39个韵母分为4类。这有助于我们认识普通话的声韵结构，发音规范标准，一目了然，便于纠正方言。



扫码观看“四呼”发音示范

调值不变形

英语和汉语的区别首先在调值，英语是无声调语言，只有语调，汉语是声调语言，既有字调，又有语调，这就是外国人学中国话最难的地方。

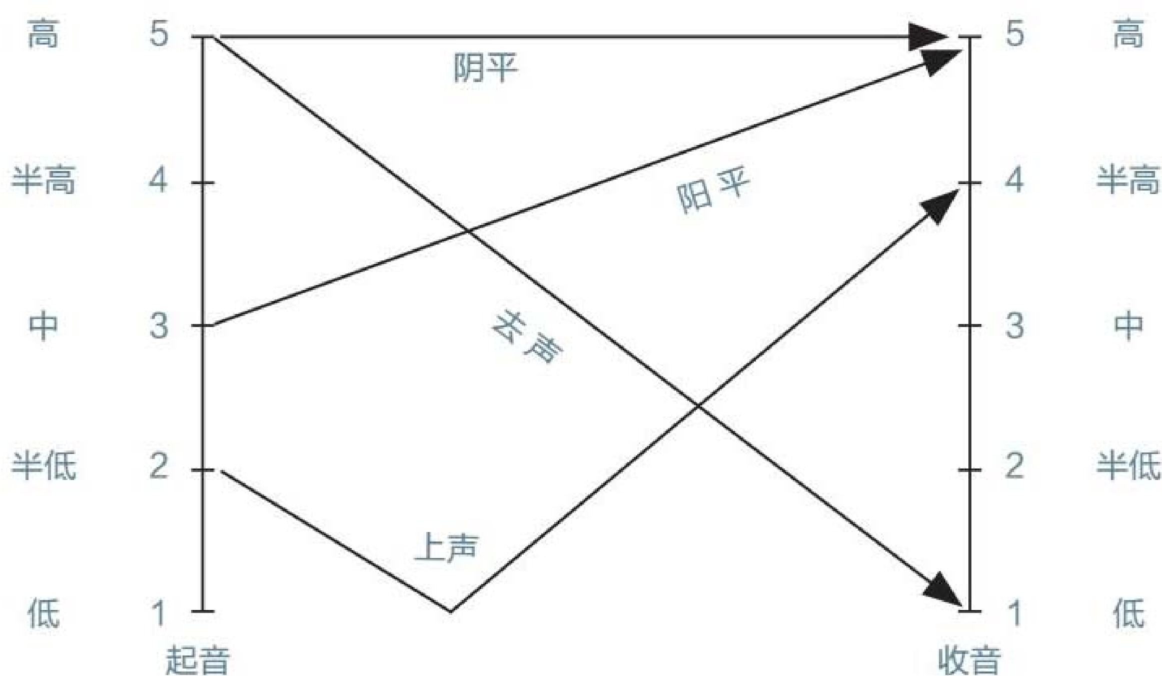
要实现汉语无障碍交流，调值是关键。

普通话里，是“练习”还是“联系”？是“题材”还是“体裁”？一字之差，在调值。可见四声调值的强大功能——声调是“门面”。

生活中也有因为调值没说对闹笑话的，比如有人看到银行快关门了，冲着喊：“别关门，打劫，缺钱！”差点把警察也喊来了。其实，他是在喊“别关门，大姐，取钱”，只是第三声调值“姐”“取”发得不对，调值变了形，引来一阵恐慌。

所以，声调不同，完全可以指代不同意思。

《汉语拼音方案》规定四种声调和调值为：第一声阴平（55）、第二声阳平（35）、第三声上声（214）、第四声去声（51）。描写声调的高低通常采用我国现代语言学先驱赵元任先生发明的“五度标记法”。



五度标记法

若决心改口音，纠正调值是关键。以下是四种声调的发声关键：

第一声：阴平平稳、气势平均不紧张，调值不变形。

第二声：阳平弱起逐渐强，稳托住末尾不拐弯。

第三声：上声降时气稳，扬时气息加强。

第四声：去声强起到弱，降到底，气通畅。

据统计，6763个常用汉字中，声母、韵母和声调完全相同的同音字，占到99.76%，（没有同音字的汉字只有16个）。在英语里，常用的同音字很少，如see和sea，还不到26组。

四声调值练习重点和难点都在调值不变形。形离不开气的支持，声调的调值要发到位，具体方法如下：

一、夸张练习阴阳上去的四声

不要字字停顿，应该有强弱、虚实的变化，体会调值有气息支持的感觉：

花红柳绿 山河美丽 资源满地

千锤百炼 心明眼亮 风调雨顺

气息的支持，使得上声的气息下沉有力，阴平更加平稳，阳平上升时有气根撑住，口腔立起，力度加强，可以避免高音窄或挤；去声下降时，气能托住，不泄气，可以确保字音纯正，饱满有力。

二、五度标记法轻松记住调值

通常我们只说一个字的时候，保持调值不变形，还比较容易做到，但是在说话的长长的语流中，要保证调值不变形，就不容易做到了。因为一个个汉字的不同调值在语流中互相碰撞变调，会形成一种不同于汉语普通话的特殊调子，方言南腔北调，皆为此。

方法是，结合“五度标记法”的调值图，记住并练习《四声歌》：

学好声韵辨四声，阴阳上去要分明。部位方法要找准，开齐合撮属口形。

双唇班报必百坡，舌面积结教坚精。翘舌主争真知照，平舌资则早在增。

擦音发翻飞分复，送气查柴产彻称。合口呼午枯胡古，开口高坡歌安争。

撮口虚学寻徐剧，齐齿衣优摇业英。前鼻恩因烟弯稳，后鼻昂迎中拥生。

咬紧字头归字尾，阴阳上去记变声。循序渐进坚持练，不难达到纯和清。

三、声调综合练习

咬住字头，出字有力，拉开字腹，收住字尾，声调准确，用气均匀连贯，用声刚柔相济，以情带声，以情运气，最终达到情、声、气完美结合。

1.阴平练习：

《题菊花》 黄巢

飒飒西风满院栽，蕊寒香冷蝶难来。

他年我若为青帝，报与桃花一处开。

2.阳平练习：

《滁州西涧》韦应物

独怜幽草涧边生，上有黄鹂深树鸣。

春潮带雨晚来急，野渡无人舟自横。

3.上声练习：

《春晓》 孟浩然

春眠不觉晓，处处闻啼鸟。

夜来风雨声，花落知多少。

4.去声练习：

《如梦令·元旦》 毛泽东

宁化、清流、归化，路隘林深苔滑，今日向何方？

直指武夷山下。山下山下，风展红旗如画。

调值练习时有三大注意事项：

第一，声、韵、调，一个都不能少。

声、韵、调构成了一个个汉字。每个字单独说，能说对，一旦说快了，会被沮丧地打回原形。这种口音纠正过程反复的情况，很正常。不要急，语音发声练习的特点就是：反复性、长期性、艰巨性。

要达到声、韵、调三步都准确，在初次练习时，必须刻意为之，分步骤解决，不能三步并做一步走。一遇到出现频率高且易混淆的音，就慢一些，读错了要重新再读一次，直到读对为止。刻意重复21次，便会形成肌肉记忆，达到自动纠正口音的无意识状态。

第二，尊重发声规律。

小孩子六岁前，个别音素（最小的语音单位，一个发音动作对应一个音素）出现问题，属于正常。小时候发生构音障碍，包括换音、丢音、错音，正确发音需要一个生理与心理发展的过程。家长不要强行打断，这样容易打击孩子，使其不敢开口说话，甚至留下说话不愉快的阴影，因为绝大部分孩子到六七岁之后，会自然达到正常状态。只需要耐心等待，耐心地变换语境来训练，比如：播放绘声绘色的故

事录音、动画片、儿歌，让他们在享受中学习正确的发音，并引导他们快乐地模仿，不知不觉中纠正，是对孩子声音自然成长的尊重。

第三，及时寻求专业人士的帮助。

如果六七岁以后，青少年或成年人还有三个或三个以上的音素发音存在问题，就需要向专门的机构寻求帮助，或者到口腔科检查一下舌系带，先天舌系带过短会影响发音，可以做舌系带延长手术，或者找发声治疗专家帮助调整到正确的发音位置，及时避免发音缺陷。

纠正口音是一个艰巨、反复、长期的过程。有两种情况需要区别对待：第一，如果是器质性语音缺陷，则需要病理学治疗；第二，如果是发声方法不正确或舌位等功能性语音缺陷，则需要发声治疗师的帮助。

【延伸阅读】有意思的声调

赵元任先生在1930年写了一篇有趣的文言文《施氏食狮史》，记录的是先秦时期的口语。全篇95字，后扩充为103字，连同原题7字，共110字，收录在大英百科全书的中国语言项里，每个字的发音都是shi：

原文：石室诗士施氏，嗜狮，誓食十狮。施氏时时适市视狮。十时，适十狮适市。是时，适施氏适市。施氏视是十狮，恃矢势，使是十狮逝世。氏拾是十狮尸，适石室。石室湿，氏使侍拭石室。石室拭，氏始试食是十狮尸。食时，始识是十狮尸，实十石狮尸。试释是事。

发音：石(shí)室(shì)诗(shī)士(shì)施(shī)氏(shì)，嗜(shì)狮(shī)，誓(shì)食(shí)十(shí)狮(shī)。施(shī)氏(shì)时(shí)时(shí)适(shì)市(shì)视(shì)狮(shī)。十(shí)时(shí)，适(shì)十(shí)狮(shī)适(shì)市(shì)。是(shì)时(shí)，适(shì)施(shī)氏(shì)适(shì)市(shì)。施(shī)氏(shì)视(shì)

是(shì)十(shí)狮(shī)，恃(shì)矢(shǐ)势(shì)，使(shǐ)是(shì)十(shí)狮(shī)逝(shì)世(shì)。氏(shì)拾(shí)是(shì)十(shí)狮(shī)尸(shī)，适(shì)石(shí)室(shì)。石(shí)室(shì)湿(shī)，氏(shì)使(shǐ)侍(shì)拭(shì)石(shí)室(shì)。石(shí)室(shì)拭(shì)，氏(shì)始(shǐ)试(shì)食(shí)是(shì)十(shí)狮(shī)尸(shī)。食(shí)时(shí)，始(shǐ)识(shí)是(shì)十(shí)狮(shī)尸(shī)，实(shí)十(shí)石(shí)狮(shī)尸(shī)。试(shì)释(shì)是(shì)事(shì)）。

如果没有四个声调，你可能会完全听不懂。可见声调的重要性。

第四节

会呼吸，声音洪亮有气场

微信上聊天，你是否宁愿打字，也不愿发语音？或者不喜欢自己录下来的声音？会上发言，是否担心自己的声音不被人注意？慷慨激昂地演讲时，你的声音是否力不从心？

如果以上都回答“是”，问题的主要症结在于——呼吸方法不对。

呼吸训练是塑造强大气场的开始。

发声的动力来自呼吸的气息。一呼一吸，声带的活动很大程度上受呼吸状态的控制，比如，强气流通过喉部发音时，声带会自动紧闭，假声带甚至也会靠拢以帮助阻挡气流。

我们要发出高音，需强一些的气流，而特别低的低音共鸣也需要较大的气流，因此在发声的过程中，呼吸控制是最重要的一环，如果能自如地控制呼吸，调动呼吸，发声问题已经解决了一大半。“情动于内，声发于外”，由情及声，由内及外，若想声音自如地表达情感，声声入心，有影响力，必须学好呼吸技巧。

科学的呼吸方式

诗曰：气乃形之本，察之见贤愚。气场与气息相关：

1.吸气急，声音浅急，气场弱。

2.吸气深，声音宽舒，气场静。

3.气沉丹田，声音浑厚，气场强。

在公众面前发言，怎样才能用声音掌控全场？在工作疲劳后，如何说话仍从容不累？

发言前，先了解生活中的呼吸方式，然后，选择一种科学的呼吸方式。

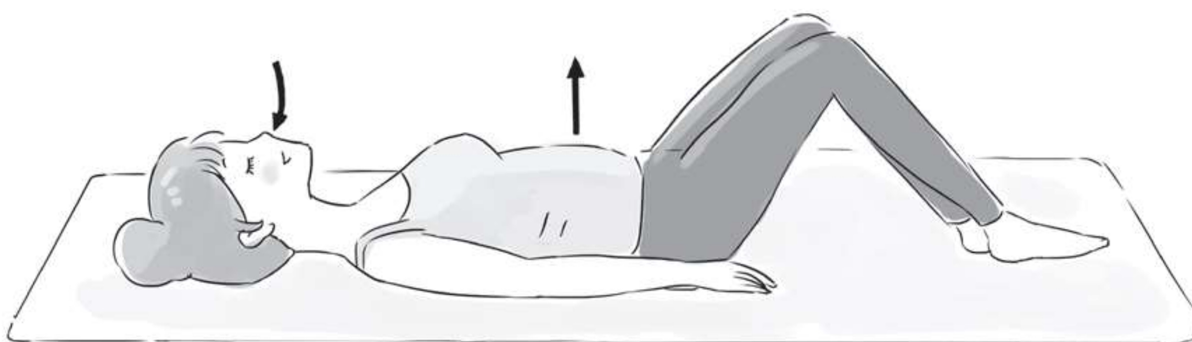
在生活中，呼吸是不受主观意识控制的活动，它的“开关”就在人体的呼吸神经中枢中。

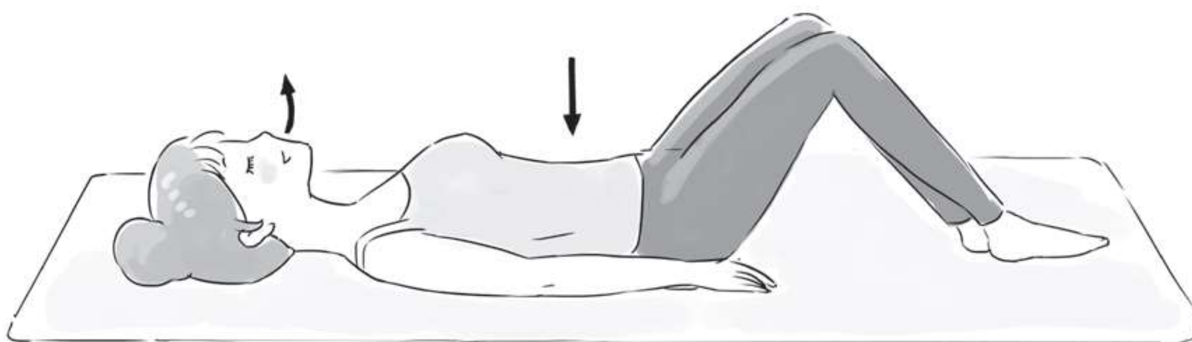
安静状态下，人的呼气与吸气量平均约500毫升，一般吸气后还可以深吸进1500毫升；呼气后，也可以再深呼出约1500毫升，而此时肺内还会有余气1500毫升。

呼吸节律快慢与深浅，同身体的状态相关，安静状态下，呼吸多为腹式呼吸，即胸廓没有明显活动，主要靠膈肌的收缩与放松完成，腹壁随之一瘪一突地起伏，上下移动约12毫米，这是坐着休息或睡眠时的一般呼吸状态。一呼一吸的持续时间是3~4秒，每分钟呼吸次数为16~20次。吸气时长与呼气时长比为1 : 1.2，二者相差无几。

而说话时呼吸状态的不同之处在于，吸气时间短，呼气时间长。说话时一般采用较深的腹式呼吸或胸腹联合式呼吸（一种科学的呼吸方式，下文会具体讲解），呼吸次数降低，降到每分钟8~10次，吸气

与呼气的时长比变为1：5~1：8，呼吸气量加大到每次约1000~1500毫升。





腹式呼吸

说话时的呼吸节律和深浅，与人的精神状态和身体动态相关，加上情绪变化的影响，呼吸会发生各种不同的变化。

生理学表明，运用互相对抗、互相制约的力量，才能对肌体的某部分进行调节、控制。在呼吸控制中，这种力量就是吸气肌肉群与呼气肌肉群的对抗。这样说也许太抽象，肌肉群摸不着又看不到。

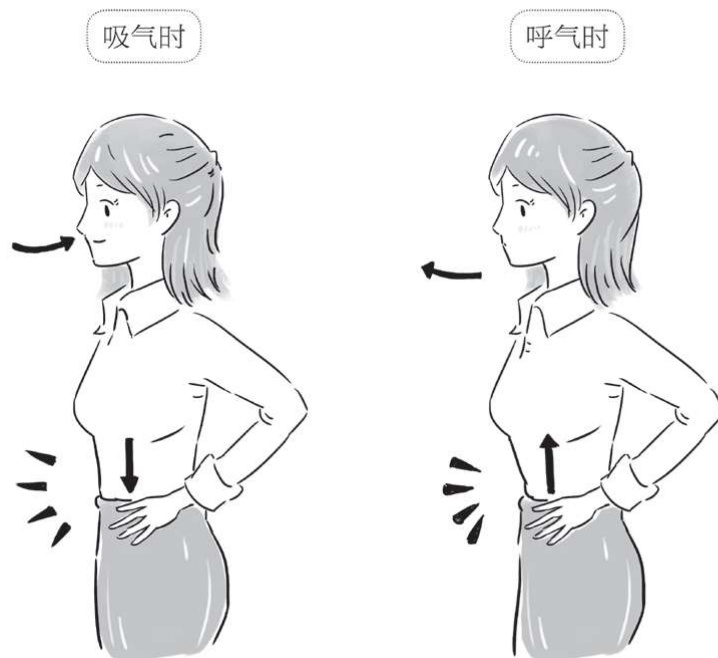
具体来讲，就是两肋与小腹的对抗。吸气肌肉群不仅仅在吸气过程中起作用，在呼气过程中它们还在勤奋地继续工作，与呼气肌肉群形成一种对抗力量，这样，就可以控制呼出气流的急徐强弱。

有控制的呼吸方式，才是靠谱的呼吸方式——胸腹联合式呼吸。以这种方式吸气时，吸气肌肉群是收缩的，把气深吸进肺的底部，膈

肌会下降，下肋同时向两侧扩张，由于胸腔下部及腹腔不扩展开来，此时会感觉腰部发胀，腰带渐紧，小腹随之逐渐收缩。

因此，当你站着发言时，要注意吸气时肌肉群不能像坐着休息时那样松垮。吸气时，小腹的肌肉群一定要保持微收状态，否则，就会腆着肚子，不仅台上站姿不雅，还会导致呼吸不舒畅，气场大大消减。

胸腹联合式呼吸要领：



胸腹联合式呼吸

小腹微收，腹壁站定（即腹部收紧平坦如墙壁），吸气时，吸入肺的底部，两肋肌肉向两侧扩张，腰带渐紧。呼气时，仍保持小腹的收缩感，以牵制膈肌与两肋不迅速回弹，随着气流缓缓呼出，小腹逐渐放松但是最后仍不失去收住的感觉，膈肌与两肋在这种控制下逐渐恢复到自然状态。

简而言之：气下沉，两肋开，小腹收。

职场发言，最科学的呼吸方式是胸腹联合式呼吸。

胸腹联合式呼吸，不仅能使呼吸、共鸣、吐字等器官的肌肉减少耗能，同时也能确保上部发声器官与下腹肌肉之间配合协调，有利于喉部健康，可以让你的声音变得洪亮持久、刚柔相济、稳健有力。

“医经以一呼一吸为一息，凡人昼夜计一万三千五百息。”每天启合双唇，说话，甚至一呼一吸，任何时候、在任何地方都不可随便松散，养成好的呼吸习惯，这不仅仅是声音悦耳动听的物理支撑，还是一种极重要的情感表达基本功。



扫码观看胸腹联合式呼吸示范

十步发声训练法

公众场合发言、公开演讲等与日常说话时的呼吸状态不同，两大肌群对抗要更有力，因此必须通过从身体姿势到呼吸方法的训练，养成科学的发声习惯，才能实现。

第一步：深吸气练习

1．身体完全放松，从容吸气。你会看到，小腹渐渐凸起。呼气，小腹渐渐回到原处。体会腹式呼吸。

2．保持腹肌的微缩状态，再吸气，此时两肋缓慢向两侧扩张，小腹不再凸起而是逐渐收紧。这才是我们要求的说话的吸气状态。体会胸腹联合式呼吸。

3．保持一两秒钟，缓缓呼出。

4．重复上面的步骤2、步骤3。通过体会两种呼吸方式的差异，在切换中掌握并巩固胸腹联合式呼吸。

第二步：慢吐气练习

在第一步的基础上，呼气时撮口缓缓地吹起一张纸片（或一片羽毛），持续延长地发出“丝”字音，要求气息均匀缓慢流出。重复练习，呼吸时间一次比一次延长，达到25~30秒才合格。

通过朗诵以下素材巩固：

《望庐山瀑布》李白

日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川。

飞流直下三千尺，疑是银河落九天。

第三步：坐式胸腹联合式呼吸练习

坐姿。躯干略前倾，小腹微收。

1.从容吸气，似气息顺脊背而下，后腰部逐渐有胀满的感觉，两肋向外扩张，小腹逐渐微收，吸气至七八成满。

2.控制1~2秒，再缓缓呼出。

3.重复练习，达到第二步的呼气要求。

第三步的目的与第一步相同，都是帮助体会胸腹联合式呼吸的基本状态，可以选做。

第四步：站式闻花香练习

站姿，两肩下垂，小腹微收。

1.从容地如闻花香般吸气，你会感觉两肋充盈，渐渐打开，吸至八成满。

2.控制1~2秒，再缓缓呼出。

3.多练习几次，然后在这个基础上，反复做第二步。

这一步可配合辅助练习强化：

1.两臂抬到与肩膀持平高度，向两侧自然平伸。

2.缓缓地深吸气，感觉两边肩胛骨向左右两侧移动，有伸长感。

3.缓缓呼气，两边肩胛骨逐渐恢复原状。

4.反复练习，体会气息的深吸与深呼。

第五步：快吸慢呼

在前面练习的基础上缩短吸气时间。

想象一下，突然你发现了远处走来一个熟悉的背影，是你的朋友！急吸气，两肋一下扩张开，然后平静地呼出他（她）的名字，不要惊着他（她），完成一次快吸慢呼的训练。重复做这个练习，呼对方名字，长呼一声，发出延长音，逐渐延长呼气时间。

第六步：补气练习

快速吸气，参照第五步。胸廓有橡皮球的感觉。呼气5~6秒后补气：只要一收小腹，鼻子一进气，两肋就迅速扩张开。

再缓缓呼气，反复练习十几次，每次呼出的时间可以自己掌握，可长可短。

第七步：控制呼吸，控制补气量，从容发声

在前面的练习的基础之上，呼气时从容清晰地说出以下数字：

1234√5678√2234√5678√3234√5678√4234567890

"√"表示吸气补气，补气量不一，应该根据后面数字发声的长短来确定每次的补气量，比如，准备发最后10个音节的补气量，就要比前面四个音节的多。

第八步：长句子补气练习

气息支撑不到重点与终点，多练习长句子补气，这是最实用的补气练习。

在句子流动中，你有时候需要在前一音节的尾巴上以极短的时间带进少量气息，这称之为“偷气”，用符号“ʃ”来表示：

练习以下选段：

要改变那种√长期形成的领导机关不是为基层和企业服务ʃ而是让基层和企业围着领导机关转的局面√扫除机构重叠、人浮于事、职责不明、互相扯皮的官僚主义积弊ʃ，使各级领导机关把自己的全部工作切实转移到√为发展生产服务，ʃ为基层和企业服务，ʃ为国家的繁荣强盛和人民的富裕幸福服务的轨道上来。

第九步：绕口令补气练习

通过以下长的绕口令训练强化补习练习：

出东门，过大桥，大桥底下一树枣，ʃ拿着竿子去打枣，青的多，红的少，√一个枣，两个枣，三个枣，四个枣，五个枣，六个枣，七个枣，八个枣，九个枣，十个枣，十个枣，九个枣，八个枣，七个枣，六个枣，五个枣，四个枣，三个枣，两个枣，一个枣，√这是一个绕口令，一口气说完才算好。

Whether the weather be fine√ or whether the weather be notʃ whether the weather be cold or whether the weather be hot. √ We'll weather the weatherʃ whether we like it or not. （无论是晴天或是阴天。无论是冷或是暖，不管喜欢与否，我们都要经受风霜雨露。）

第十步：弹气练习

像军人一样铿锵有力地报数字：1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。快速吸气，吸气后腹部形成“橡皮球”，一下一下地弹动小腹，每一次弹动，让气息急出，同时急补入，这样可以让气息弹动速度敏捷。

以上十步训练方法的练习强度要大于实际使用的。训练一开始会感觉两肋酸，是因为这时吸气肌群从平常一紧一松变为持续紧张，坚持练习，一周后这种感觉就会消失。

保持舒服的姿势

正确舒服的姿势可以提高发声质量。发声时如果长期保持不正确的站姿和坐姿，不仅影响声音品质，还会导致严重的嗓音疾病。

一、不正确的姿势

1.歪头发声，导致左右声带不对称。

2.弓腰驼背发声，不利于呼吸，导致发声能力弱，声音弹性差。

3.伸脖子发声，往前伸脖子去“够”话筒的说话习惯，使喉部很容易紧张，声带拉得太紧，这时，发声就会很累，而且音色不好听，如果长期这样用声，嗓子容易坏，声带息肉和小结病变难以避免。

二、正确的姿势

坐姿：双肩下垂，颈背放松，躯体略微前倾，小腹微收，舒服地坐在椅子的前端（椅子不可太软，尤其不能坐在松软的沙发里），双肘轻轻放在桌沿，两脚自然着地。

有的人不敢动头部和四肢，会因此显得很僵硬，缺乏活力。头部和上身可以活动，但是活动幅度不可太大，太大的话，嘴与话筒的角度、距离不稳定，会导致声音忽强忽弱。

避免像打着拍子一样频繁点头和挥手，会导致说话节奏单一，声音呆板没有变化。

站姿：脚向前伸出半步，身体重心放在伸出的前脚掌，后脚自然跟上，两脚站成“丁字步”。男士可以采用两脚平稳分开与肩同宽的姿势，两臂自然下垂，或两手轻扣于胸腹前。这时，小腹微收，胸自然

挺起，双肩放松下垂，这种姿势会让自己感觉比较舒服，有利于胸部扩展，也有利于自如地活动上肢以及移动身体重心，姿态优美大方、健康舒展。

在舒服的姿势之外，还可以通过以下两套呼吸运动操来改善和缓解发声疲劳。

呼吸运动操一：平衡校对法

效果：运用此法，呼吸不均匀、说话容易急促的状况将得以改善。

动作要领：放松肩膀，将头垂至胸前，冥想，放松下巴，静静体会头部的重量。

从脊柱最底端一节开始让你的身体缓缓直立起来，肩膀自然下垂。再次抬起头，摆正，你会感到两肩与胸部顿时宽松平阔了，而且脊柱挺直。

自查一下：此时呼吸是否更顺畅了？是否摆脱了之前的紧张状态?

呼吸运动操二：颈肩放松法

效果：有助于改善气息浅、说话声音单薄的状况。

动作要领：首先，抬起双肩，保持两秒，再放下。做绕肩运动，直到意识到肩部紧张感已消除。

将双手背在身后互相紧握，保持脊柱挺直。轻轻将手臂在身后抬起并保持一段时间，保持气息，注意要继续保持脊柱挺直。松开双手，放下手臂，让肩膀自然放松。

重复做几次，再一次检查呼吸是否顺畅深沉。

【延伸阅读】五大发声误区

“气者，音之帅也。”气息来自呼吸运动，说话常见的五大发声坏习惯，你有没有?

误区一：吸气时有意识地让整个腹部缩瘪。

分析：吸气最忌讳有意识地让整个腹部缩瘪，那样就把腹腔内的器官挤压了，阻碍了膈肌下降。糟糕的是，气息挤到胸部下侧会出现违反自然呼吸状态的“锁骨式呼吸”，吸气量既小，又无法控制。

建议：应是小腹微收。

误区二：吸气量越大越好。

分析：吸气如果吸到八九成满，不但增加了控制难度，而且导致气息僵化，声音僵化，影响发声吐字的灵活度、圆润度。

建议：一般吸五六成满即可，必要时（如高亢激昂时），可以吸七八成满。

误区三：耸肩吸气，越想多吸气，气越不够用。

分析：错误的呼吸方式，两肩上耸表明吸气只吸到胸部上侧，气息没有沉下去。

建议：双肩放松，下垂，深吸气。

误区四：追求高细的音色。

分析：一是误以此为美，陷入审美误区，越刻意说话，越挤捏喉部。尤其女性喜欢挤捏嗓子，追求高细音色，使声音单薄乏味，缺少共鸣的美感，声音色彩难有变化，不利于演讲，气场弱。二是因为吸气浅，缺乏呼吸控制训练，不得不用挤捏喉部的办法节制气流外逸。

建议：发音时，松胸沉气，喉部应有随着张嘴吸气带来的垂直松开的感觉，不会有压迫感。

误区五：说话时有伸脖子的习惯。

分析：伏案工作，眼睛盯着电脑屏幕，常常会有伸脖子的习惯。不良的坐姿和站姿导致我们一到话筒前就会习惯用嘴去“够”话筒，产生类似于“喊”的发声姿势。

这样喉部受到挤压，嗓子横向用力，发音时压迫喉部介于假声带与声带之间的喉室，使其变得横而扁，会增加喉部负担，声带容易疲劳、病变。这种喊的声音大而散，没有凝聚力，对男性而言，虽然音量大，声音却没有磁性。应避免因此导致嗓子“横”着用力。

建议：调整身体和头部姿势，不是脖子前倾而是身体整体前倾，下巴微收，这样就不会挤压喉部。

第五节

懂护嗓，说话一天都不累

为什么人们偏向于喜欢且很容易记住朗朗上口的话或是顺口溜?就像我们完全听不懂地方戏曲的唱词，却能享受其中。

说到底，这是人的本能，是人对声音美学追求的本能。但平时我们也会有各种各样的嗓音的困扰，比如声音不好听或发音不准，不会正确使用声音，说话时间久嗓子干哑、疲惫，还有饱受方言困扰，需要纠正口音、增强声音感染力、亲和力，尤其“男声女气，女声嗲气”的病态声音审美……急需专业“指路”——科学训练和有审美的引导。

梳理上千个汉英双语教学案例后可发现：国内外的嗓音问题，并不是靠“一声不吭”的方式“保护”出来的，而是由不良的用声习惯造成的。这一小节中，我们将集中针对音高、音强、音长、音色四个方面常见的问题，找原因，给方法，帮助你戒掉不良的用声习惯，用自然的嗓音说话。

音高不可走出舒适区

音高，即声音的高低。音波振动的频率高，则调子高，带来明亮甚至尖刻的感觉；音波振动频率低，那么调子低，给人低沉甚至粗犷的感觉。

职场上，流连于舒适区必然潜藏危机，我们要有意识地走出舒适区，但是，无论职场，还是生活中，我们发声的音高，不可走出舒适区，否则说话时声音会出现一些常见问题。

比如：说话时“鼻音偏重，尖细刺耳，矫揉造作，女气”的问题。该怎么办?

原因：音高过高，不在自如声区说话。

解决方法：找到适合自己的音高，进行自然音域的自如声区的发声训练。

除了男女声的差别外，每个人的发声器官都有自己的特点，最低音与最高音的音域范围也有所不同，音高多高合适呢?

未经训练的正常人，音域范围约有1.5个到2个八度音，此为自然音域。而训练有素的人，说话只是用到自然音域底部的五六个音，或者说，自然音域中间一段自如声区，以能保持在1.5个八度以上为宜，尤其偏低音部分运用最多。

明白了这个原理，那么，如何找到自己声音的自如声区呢?

请伸出三指，触摸自己的喉结，试着吞咽一下口水，感受到微微凸起的喉结向上移动一次，又回到原点。这时候立即从这个原点开始振动声带发声，送出一个a的延长音，这个音便是自如声区底部发出的声音。听觉上声音会变得松弛、低沉、稳健、不费力。以此为基础音

高，说话时音高将会随着情绪高低变化而变化，在此音高基础上逐渐扩展音域，发音就会很自然。

有的人天生音域窄，声音尖细或陷入审美误区，声音嗲气或“女气”，建议在自如声区偏低部分扎实练习。

每个人的自然音域与发声器官构造、声带构造有关，要根据自己的条件，从原点出发振动声带，千万不可以“吊高音”或“压嗓子”，否则导致喉部紧张，反而会降低发声能力。

自如声区一定要符合句调升降的要求，也就是汉语的“四声字调一定要服从句调”的原则，才能增强语言的表现力。

接下来，我们欣赏经典话剧《雷雨》的片段，通过同一人物在不同心境和情绪下的声音的音高变化——同是一个“妈”字，感受语言的表现力。

周冲：妈（紧张地），我要告诉您一件事——

繁漪：你先说给我听听。

周冲：妈，（神秘地）您不说我么？

繁漪：不说，你讲吧。

周冲：（高兴地）哦，妈——（迟疑地）不，我不说了。

以上这段话的故事背景是周冲想对母亲说他对四凤的爱情，这是他酝酿已久的心里话。说之前，男主人公周冲内心兴奋和神秘交织，喊“妈”共三次，声音负载了三段心境：

第一句“妈”：心里兴奋，声带紧张，声音为高音，表现终于要向母亲倾诉内心的秘密的决心。

第二句“妈”：当周冲发现母亲表现得很冷静时，他喊出“妈”，由兴奋转为冷静，于是在神秘的情感支配下，声音音高变低了，比第一声“妈”要低。

第三句“妈”：出现新高潮，当母亲表示绝对不责备时，周冲流露出终于按捺不住的激动心情。这一声“妈”，声音频率高，音高必然要达到很高。

张颂先生常说“鉴赏力与表现力，是水涨船高的关系”。鉴赏能力与表达能力互补。有时间多看话剧，借鉴艺术家们自然又有张力的音高表现力。

音量适当

想安安静静喝个咖啡很难？电梯里、办公室里、宴席间……随着社交圈的变化，人们说话时不加控制的音量可能不经意间就冒犯了周围的人。

公共场所，音量多大才是可接受的？

杜威说："凡是强烈的光亮、巨大的声响，都能引起人们的注意。"所谓的"大嗓门"，就是这样一种可以引起注意但同时也降低尊重感的介质。

"意大利人给法国人的印象就是一副大嗓门"，从保加利亚摄影师扬科·萨佛诺夫在《世界偏见地图》里的这番描述来看，音量在传递形象。所以，在公众场合讲话，需掌握控制音量的方法，塑造良好的形象。

常见问题：说话时总是"大嗓门"，怎么办？一对着话筒说话，总会爆发出强烈的噪音，怎么办？

原因：气息力度不稳，话筒距离没有控制好。

解决方法：稳定气息力度，控制好与话筒的距离，用多层次的音强进行表达。在公众演讲的舞台上，有的人拿话筒说话，就像拿话筒唱歌，双手举着话筒近乎贴到双唇，"麦霸"一样地释放自己强大的声音，音量失控，令现场观众躁动不安。

同样的力气，经过训练的人说话声音的强度，能很快与环境贴合，而没有经过训练的人常常一开口说话就换气，显得力气足，第一句音量就大，而越到句尾声音越弱，造成：一开口猛"喷"，每一句话都是开头很"冲"，音量的变化幅度过大，容易给人"粗俗无礼"之感。

即便是在公众场合做一次激励人心的演讲，也不可以一味加大音量。一味地强，或一味地弱，这种单调的声束，只会削弱语言表现力。

具体做法是：

1.控制好呼吸，气息不要直冲出来，句首蓄气，快吸慢呼，呈抛物线从口腔送出。

2.说话重音少而精。重音太多，生硬，气场弱。因此，控制每句话只有一个重音。

3.注意使用停顿控制声音节奏，表达思考，宜不疾不徐。

4.话筒距离控制。嘴离话筒一拳距离。同时避免大声呼吸，以便将大音量带来的噪音降到最低。

说话音量的大小不经意间冒犯了周围的人。有的时候，我们不希望自己的声音听起来很友善，为了向敌人表明立场，那强势的大音量也是需要的，但是大多数时候，人们还是希望自己的声音听起来比较友善，不论是在工作还是生活中。

我见过一个三岁小女孩，她坐在一旁看一群奶奶一边打牌一边扯着嗓门争论，小女孩轻轻说了一句话："好好玩，不要吵架哦。"小女孩轻轻说话的瞬间，大人们安静了下来，很美好的一幕。

用对声区

我们在电话里，可以通过声音辨识人；我们听《千里之外》这首歌，为什么大家很容易就能辨别出是周杰伦的声音还是费玉清的声音？因为音色是极具吸引力、直接触动感官的声音元素。我们说话声音的高识别度，也是来自音色的差异，有的人说话声音浑厚、柔美，令人愉悦，但有的人说话声音杂乱闷暗，令人不安。

常见问题：声音不好听，或尖锐，或偏闷暗，如何美化？

原因：不了解一个元音有多个发音位置的细微变化，不了解唱歌与说话用声的差异。

解决方法：发声要从中声区偏低的自然区域开始，不偏高，不压低，不盲从。

你的思想，你的声音，让人愿意听，乐于接受，需要你说出每一个字时珍惜每一个音位。

音位所占据的不是一个点，而是一个区域，比如一个看似简单的a音，就包含三个发音位置："前a"[比如：演员（yǎn yuán）]，"央a"[比如：麻花（má huā）]，"后a"[比如：彷徨（páng huáng）]。要在每一个音位区域范围使声音发得饱满圆润，气韵生动。

说话与唱歌不同，千万不能用唱歌的嗓音说话，否则会导致说的人嗓子累，听的人觉得不自然，费力不讨好。

一方面，说话时的音色不能追求高亮的"金属声"。"金属声"是歌唱的特殊要求，在25000~35000赫兹的范围内有一个明显的共鸣区，它可以穿透乐队的声音，响彻整个音乐厅。若是用这样的女声来说话，

会使人觉得声音过于尖锐。由于3000赫兹左右是女声特有的共鸣区，若是男声追求“金属声”，则令人感到“女气”、造作、不自然。

你可能会说，怎么测量自己的声音属于多少赫兹或者自己真实的声音有多高呢？最快的解决方案是——做半打哈欠状，体会口腔后部的软腭略抬起的感觉。这个部位像一个门帘，挡住气流从鼻腔流出。此时轻轻弹发出一个饱满的“央a”音，让声束集中从软腭经过硬腭再到上齿背弹出，尽量避免气流冲往鼻腔，避免鼻音过多，就可以避免声音变得尖锐挤捏不自然，此时音高便恰当地控制在25000赫兹以下了。记住，说话时软腭挺起，如半打哈欠状，减少鼻腔共鸣，更不会形成颅腔共鸣。

另一方面，一味用气音，气息在字音前，舌位偏后，给人以说悄悄话或故意作态之感，发声效率低，漏气过多，增加呼吸负担，而且离话筒近很容易出现吸气的杂音。听起来，它与“金属声”同样都是单调的，影响表达能力的拓展。

最有效的解决类似“声音闷暗”问题的方法是检查自己的发声习惯，包括气息是不是在字音前，舌位是不是偏后。气息在字音前和舌位偏后是导致说话声音闷沉的主要原因，体会气息将字音推出的感觉，字在前，气息在后，推动字音流动向前，这样便能发出坚实的实声。另外，舌位稍稍向前调整，弹发“前a”音，选择汉语“十三辙”练习方法（将韵腹相同或相似的韵母进行归类的方法。“十三辙”即13个韵部）的“言前辙”“乜斜辙”（见下文举例分析），反复练习，则能很好地解决这个问题。

不要小瞧这汉语“十三辙”练习方法，前辈创造的“十三辙”，绝对是汉语独有的一种文化特色，每句末尾的字归到辙口，合辙押韵，朗朗上口，妙趣横生。这种语言游戏是世界上其他任何语言都无法模仿的。

通过反复练“十三辙”、绕口令，可以巩固发声习惯，使之成为肌肉记忆，便可以将注意力集中在感受上了，开始练习与“十三辙”相关

的感情充沛的诗词。

汉语“十三辙”

序号	名目	韵母
1	言前辙	（ㄢ）an
2	人蔬辙	（ㄣ）en
3	中东辙	（ㄥ）eng
4	江阳辙	（ㄤ）ang
5	由求辙	（ㄡ）ou
6	摇条辙	（ㄠ）ao
7	姑苏辙	（ㄨ）u
8	梭波辙	（ㄛ）o（ㄜ）e
9	乜斜辙	（ㄝ）ê
10	发花辙	（ㄚ）a
11	怀来辙	（ㄞ）ai
12	衣齐辙	（ㄧ）i（ㄩ）ü（ㄓ）i（ㄦ）er
13	灰堆辙	（ㄟ）ei

下面略举两例“言前辙”“乜斜辙”的诗词，从中可以体会舌位调整和弹发“前a”音对朗诵时情感表达的作用。

第一种：包含“言前辙”的诗歌。

凉州词

王之涣

黄河远上白云（间），一片孤城万仞（山）。

羌笛何须怨杨柳，春风不度玉门（关）。

唐代诗人王之涣以独特的视角表达了黄河远眺的感受，边塞酷寒带来的悲壮与苍凉，流露出一股慷慨之气，有戍守边防的征人回不去故乡的哀而不怨的壮阔之美。

练习时需要舌、唇、齿等语言器官的精密配合，以及呼吸、咬字、节奏的精准掌握，须臾离不开与情绪状态的结合。用强烈的感受，来带动你的声音。朗诵时“言前辙”的“间、山、关”三个字里a的音位前移，自然提亮了原本闷暗的a音。

第二种：包含“乜斜辙”的诗歌。

满江红

岳飞

怒发冲冠，凭阑处、潇潇雨（歇）。抬望眼，仰天长啸，壮怀激（烈）。三十功名尘与土，八千里路云和（月）。莫等闲、白了少年头，空悲（切）。靖康耻，犹未（雪）；臣子恨，何时（灭）。驾长车，踏破贺兰山（缺）。壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴（血）。待从头、收拾旧山河，朝天（阙）。

岳飞主战的心声，豪气凌云，气吞山河，高潮处“壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴（血），待从头、收拾旧山河，朝天（阙）”。朗诵时，要保持字音颗粒饱满、明亮，传达刚健豪迈之感，读到下阙

的“血”与“阙”时，可以体会是否解决了声音闷暗问题。朗诵时以实声为主，不必声嘶力竭。

从声音色彩角度看，同一个人在不同情绪下，声音色彩会不同，诗歌朗诵、公众演讲，声音以实声为主，少量虚声，太柔则怯，太刚则折，虚实相生，刚柔相济，声音便充满磁性。

音长变化点染活力

音长，是指声音的长短。

人们说话场合不同，音长则不同。

有的人希望职场上说话干练有力，只要缩短音长就好；而回到家里给孩子温柔地讲话，循循善诱，娓娓道来，只要把音长拉长一些就好。

这就是音长的控制能力，人们在表情达意的时候，音长总是在巧妙地发挥着作用。

常见问题：无论演讲，还是会议发言，即便抬高嗓门，高声说话，也没有人注意听。此时该怎么办?

原因：只是一味将音高提上去，声音已经脱离了自然嗓音，只会有强制感和距离感。突不出重点，抓不住听众。

解决方法：丰富声音元素，高音过于尖锐，并不好听，作为点睛之笔，不应只限于音高，还要擅长运用音长。

实验证明，声音时值（即音长延续的时长）的增加会给听的人留下较深的印象[注]。音长拉长不致像单纯用加大音量来突出重点那样给人生硬的感觉。

我们一般用增加元音音长的方法突出重点，语意将变得清晰起来，流畅而充满活力。正如张颂先生所说“疏密尺度，要看音节的长度，根据语意的发展，几乎每个音节的长度都不一样”，以下面的《海燕》朗诵为例：

《海燕》高尔基

（——表示音长延长，/表示停顿）

/在——苍茫的/大海上/，

/狂风——/卷集着/乌——云/。

/在乌云和/大海之间/，

/海——/燕——/像黑色的/

/闪电——/

在高——/傲地/飞——翔/。

一会儿——翅膀碰着波浪/，一会儿箭一般地/直冲向乌云/，它叫喊着/，——就在这鸟儿勇敢的叫喊声里，乌云——听出了欢乐/。

在这叫喊声里——充满着对暴风雨——的渴望！/在这叫喊声里，乌云听出了——愤怒的力量/，热情的火焰/和胜利的信心/。

海鸥/在暴风雨来临之前呻吟着，——呻吟着，它们在大海上飞窜，想把自己对暴风雨的恐惧/，掩藏到大海深处/。

海鸭/也在呻吟着，——它们这些海鸭啊，享受不了生活的战斗的欢乐/：轰隆隆的雷声——就把它们吓坏了/。

蠢笨的企鹅/，胆怯地把肥胖的身体/躲藏在悬崖底下……只有——那高傲的海燕/，勇敢地——，自由自在地，——在泛起白沫的大海上/飞翔！

/乌云越来越暗/，越来越低/，向海面直压下来/，而波浪一边唱歌/，一边冲向高空，去迎接那——雷声。/

雷声轰响/。波浪在愤怒的飞沫中呼叫，跟狂风争鸣。看吧/，狂风紧紧抱起一层层巨浪/，恶狠狠地将它们甩到悬崖上/，把这些大块的翡翠摔成尘雾和碎末……

海燕叫喊着，——飞翔着，像黑色的闪电，箭一般地穿过乌云，翅膀/掠起波浪的飞沫。

看吧——，它飞舞着，像个精灵/，——高傲的、黑色的暴风雨的精灵/，——它在大笑，它又在号叫……它笑那些乌云/，它因为欢乐而号叫！

/这个敏感的精灵/，——它从雷声的震怒里，早就听出了困乏，/它深信——，乌云遮不住太阳——是的，遮不住的！/

狂风吼叫/……雷声轰响/……

一堆堆乌云，像青色的火焰，在无底的大海上燃烧/。大海抓住金箭似的闪电，把它们熄灭在自己的深渊里。/这些闪电的影子——，活像一条条火蛇——，在大海里蜿蜒游动/，一晃/就消失了。

——暴风雨！——暴风雨——就要来啦！

这是勇敢的海燕/，在怒吼的大海上/，在闪电中间，高傲地飞翔——;

这是——胜利的预言家在叫喊:

——/让暴风雨/来得更猛——/烈——/些吧——/ 注

在激情澎湃的朗诵中，音高过高，声嘶力竭，并不讨好。相反，在恰当之处点染将音长拉长，更显气势恢宏，而拉长的幅度越大，传递出来的激情则越浓烈。

---

1. 徐恒：《播音发声学》，中国传媒大学出版社，2006年。
2. 张颂编著：《诗歌朗诵》，中国传媒大学出版社，2008年，第13页。

养声六法

拖着疲惫的嗓子工作，处理国际性业务时要不停地在中英文之间切换，你知道嗓子有多累呢？动听的嗓音是用出来的，不是一声不吭地保护出来的。

职场上，常用的两种语言——中文和英文，是说英文更容易嗓子累，还是说中文更容易嗓子累呢？说哪一种语言，嗓音障碍发生率高呢？

相比英语这样的无声调语言，汉语四声的声调起伏大。四个声调中，有三个调值音高都很高：55、35、51，音高滑落又上扬，上扬又滑落，四声鲜明，说汉语时的音高起伏和幅度显然比英语更大，似乎说汉语嗓子更累？

答案恰恰相反。打一个有意思的比喻——说汉语时，你的声带就像在健身房接受高强度训练，声带肌肉运动频率高、幅度大而得到锻炼多，声带肌肉张力强，声音弹性好。因此，相比说其他语言，说汉语的嗓音障碍发生率更低，声带更不容易受损。

调查显示，在美国，成人嗓音疾病发病率最保守的估计为3%，而美国成人中25%的人有嗓音问题，他们对自己的嗓音不够满意，因为嗓音问题或多或少妨碍了他们的工作和生活。

大量实践表明，多数有成就的播音员、主持人，还有一定数量的歌唱家，在嗓音上只有中等天赋，他们声音控制的能力是靠后天训练得来的。播音员、主持人偶尔也为嗓子问题而苦恼，比如，虽然许多人天生一副好嗓子，由于使用方法不当，到中年“声音嘶哑”“倒仓”的很多。

你若有一副好嗓子，祝贺你，你很幸运，说明你的声带的构造与声带的运动方法都很好，而对于有的人的“坏嗓子”，即使声带的构造条件不好，只要声带的运动机能健全，有合适的运动方法，经过科学调整，仍有希望得到大大改善。

可是，长期以来，人们对自己的发声方法是否科学毫无意识，用嗓方法不当，直到沙哑了，声带小结，长出息肉了，才意识到发声机能失调，也就是出现嗓音疾病。于是，说话越使劲，声音越沙哑，再动听的话也难以传递出来。

嗓音疾病必须进行医学治疗和专业的语音康复训练，但是嗓音问题可以用科学发声方法解决，我们在前面科学发声的章节中已有详述。

先天的嗓音条件，我们无从选择，但是后天的调养方式，我们可以选择。在日常生活中，以下六个方法可供大家每日“养声”：

一、科学发声

说话之时，即养声之时。客观认识自己的嗓音特点，发声不过于明亮，不追求虚声，发声位置稳定，不偏高或偏低。

用自然的嗓音说话（详见第二章第一节“找到声音舒适区”，此不赘述）。说话前，避免“清嗓”的坏习惯，减少对声带的刺激。

二、睡眠养声

夜生活丰富的人，声音喑哑的较多。长期无法保证充足睡眠，容易使体内血液偏向酸性，致使肌肉疲劳，尤其是喉部肌肉非常敏感，往往容易造成声带嘶哑。应保证充足的睡眠。

睡眠有规律，睡觉之前不宜吃太多。

三、健身养声

每天清晨跑步，增强心肺功能和持久力，有助于说话时气息稳健持久，有助气沉丹田和胸腹联合式呼吸。健身即养声。空气污染重时，避免大量用声，尤其避免户外长时间说话。女性生理期避免大量用声。

强健身体，减少感冒，在感冒或呼吸道感染时，忌过度说话，否则如同给声带“雪上加霜”。

四、戒药养声

避免长期服用大量阿司匹林、降压药，利尿剂、激素类、抗组胺药对声道损害大，会造成口腔干燥，声音嘶哑。

五、饮食养声

如果日常感觉到鼻、咽、喉部易发干、发炎，则是缺乏维生素A。若鼻黏膜经常出现出血、声带无力，则是缺乏维生素。可以适当在饮食上摄取A、B、C族维生素。B族维生素能维持耳鼻喉的正常功能。多吃对嗓子有益的水果、蔬菜，清淡饮食，有益于润喉、清嗓和开音。

有益的水果包括苹果、香蕉、橘子、梨等。蔬菜包括小白菜、大白菜、青萝卜、西红柿、黄瓜、油菜、芹菜、菠菜等。

避免吃过冷和过热的食物。过冷的食物会导致咽喉肌肉不正常收缩、血管痉挛，使静脉血回流有障碍，引发黏膜损伤，影响喉肌和声带的正常功能。食物过热易引起咽喉黏膜充血，影响发音和共鸣。

不沾烟酒。烟草的尼古丁容易降低呼吸道和发音器官黏膜的防御能力。酒精会刺激咽喉，引发慢性炎症。

饭前饭后清水漱口。如果感觉嗓子刺痒、干燥、有烧灼感，可试试热熏气疗法，口对着冒热气的茶杯呼吸，可迅速消除不适感。

六、养心养声

保持内心安定，不急不躁，心平则气和，气出丹田，吐故纳新，声音便可以保持干净。虽然声音会随着年龄增长、心态变化而变化，老人一般肺气不足，发声器官肌肉灵活性下降，声音容易变得沙哑浑浊，但是心态若保持得好，声音也可浑厚苍劲而不浑浊，沉着稳健而不沉闷，有了另一番韵味。

说话本身有一套独立、科学的发声方法，历经半个多世纪的教学实验与理论研究，已经为播音员、主持人、朗诵艺术家提供了科学发声技巧和保护嗓音、美化嗓音的有效方案。而养声方法作为其中的重要部分，除了播音员、主持人等专业人士，非专业人士也应该懂得保护嗓子，只有学会养声，科学用声，在长时间的沟通交流中才能保持动听的声音，更好地传递内容。

【延伸阅读】像收音机一样微调自己的声音

西塞罗说："一个演说家若想引起公众的兴趣，就必须让人们在公共场所听到他的声音。"当你在大型集会上慷慨陈词，或是在小型研讨会中直抒己见，声音要随环境变化而作调整。

如果面对公众说话时会紧张，低声说话是一种合乎逻辑的自然应对，但是如果你看着听众，收集积极的反馈信号，比如不去盯着台下某一张不愉快的脸，而是收集现场听众那些愉快的表情与眼神，暗示自己他们在认真听，且非常愿意听，可以帮助你把你的声音用合适的音量传送出来。

中国人说话的正常语速为每分钟80到160字，如果是正式的演讲，速度不能太快。演讲者在怯场时语速可能变得较快。演讲时语速也不能太慢，太慢显得拉腔拖调，给人以拖泥带水、反应迟钝或漫不经心之感。

当你面对50人以内的中小型观众团体，演讲的音量不可过大；对于50人以上的大型团体，演讲的语速不可过快。总体而言，舞台越大，音量应越大，但语速不可过快，过快反而显得没有力量，给人以不自信之感，“欲速则不达”。语速并非固定，因为语速主要是由说话人的感情决定的，但有一点可以确定：演讲不能总是一个速度，要做到快中有慢，急缓有致。

第三章

场景演练提升声音气质

“人是不能不说话的，但是有的人说起话来，娓娓动听，使人听了全身的筋骨都感觉到舒服，有的人说起话来，锋芒锐利，像是一柄利刃，令人感觉到十分恐惧，有的人说起话来，一开口就使人感觉到讨厌。所以人的面貌各个不同，而人说话获得的效果也正像面貌的各个不同一样。”（林语堂）

第一节

声音是有情绪的

声音训练不是做加法，而是做减法，保持自己独特的声音与正确的价值观，你的声音才能传递良好的形象。

美国前总统比尔·克林顿的音质并不出众，且沙哑厚实，但他知道如何运用自己独特的声音。克林顿用这种略带沙哑的声音深入民心，在大选前，他弱化了自己偏暗的沙哑音色，演讲铿锵有力、朝气蓬勃，听起来就是一个强有力、可靠、能带来朝气且能够实现人民愿望的总统。然而，在发生与莱温斯基的性丑闻事件之后，克林顿面对媒体时强化了自己沙哑的声音，用缓慢、疲惫的语调恳求民众："请让你们的总统工作。"听起来让人不得不原谅和同情他。以致女民众在接受采访时，几乎哭着呼吁媒体和美国人民："请不要这样对待我们的总统！"[注]

可见，声音的情绪影响力不可小觑。声音的装饰、精明的"包装"，只可迷惑大众一时，但声音传达的形象却深入人心。因此从另一角度看，声音经过修饰会传递某种假象，唯有将声音与修养结合，才能真正立于不败之地。

---

1. [加] 英格丽·张：《你的形象价值百万》，中国青年出版社，2005年，第37页。

声音传递形象

在我的培训课上，一位女高管曾抱怨自己的声音。她说话时，内容条理清晰，但声音听起来轻冷、细小、清软，这样的声音形象的确与她的职业身份不吻合，因此，她屡屡心生苦恼。她说，自己的声音的“无力感”，常常让别人产生不好的错觉和偏见，给人的第一印象经常是冷冰冰的。

“身”在职场，“声”却成了一堵墙。

初次交流，未见其人，先闻其声。闻声识人。人们对声音里的偏见可以预见。

在英国伦敦的弗莱明证券公司工作的杰森·丁，尽可能地模仿伦敦西区的人的穿着举止，因为他从事的是非常需要信任的工作——股票。在英国，人们以地区的口音辨别人的出身和背景，带有浓厚伦敦东区口音的人被认为是蓝领出身，而西区口音的人则被认为有良好的家庭背景，后者更易于得到人们的尊重[注]。这种对声音的偏见虽有些偏激，但恰恰表明人潜意识里存在声音的联想力。

声音的偏见还体现在对人的性格的判断上。在《红楼梦》第三回中，王熙凤的出场，未见其人，先闻其声：一语未了，只听后院中有人笑声，说：“我来迟了，不曾迎接远客。”黛玉纳罕道：“这些人个个皆敛声屏气，恭肃严整如此，这来者系谁，这样放诞无礼？”在大家平时都不敢高声说话的贾府里，曹雪芹在王熙凤出场前用她的声音作铺垫，体现王熙凤在贾府的地位和爽快泼辣的性格。

可见，声音的联想力约定俗成，是一种很有意思的文化现象。1946年美国心理学家所罗门·阿希完成了一个被称作“热情的中心性品质”的实验。他列出有关人格的7种品质，包括：聪明、熟练、勤奋、

热情、坚决、实干和谨慎，将这7种品质的描述给了一组被试者。同时，他给另一组被试者几乎同样的7种品质，所不同的是，把“热情”换成了“冷漠”。他要求两组被试者对给出的人物做一次详细的人格评定。阿希教授让被试者说明，表中的人可能或他们希望这些人具有什么样的其他品质。测试结果是：具有热情品质的人更容易受到被试者的由衷喜爱，两组被试者慷慨地用各种优秀的品质对其进行描述，而“冷漠”的人遭到了人们的冷遇，被试者把各种恶劣评定都统统罗列在其冷漠的品质之下。

实验表明，在关于品质的描述中，热情决定了一些与其他相连的品质，一旦我们被热情的声音吸引，就容易由声音发生联想，认为热情的人积极、乐观，也更易辨识这样的声音。

BBC（英国广播公司）的一个节目曾做过一个声音测试，现场播放丘吉尔、肯尼迪、撒切尔几位政治家的声音片段，领袖们充满热情的声音，具有极高的身份辨识度，现场观众能准确辨认出每一个领袖的名字。

每个人的声音都是独一无二的，犹如指纹密码，由自己操控，也传递着自己独特的形象。

在不改变响度（即音量）的情况下，人耳能分辨大概1400种不同的音色。如果频率不变，人耳能察觉到的不同响度级大约有280种，当频率和强度变化时，人耳能分辨30万至40万个纯音（单一声调的音）。如果再加上各种复音（由许多纯音组成），各种不同的音色，人类的听辨能力是多么强大，被声音打动的可能性该有多大！

几乎所有杰出的政治家、宗教领袖及职场高管都有杰出的声音表现力，在公共场合，能高效发表自己的见解和主张，阐明事理或抒发情感。他们保持自己独特的声音，语调抑扬顿挫，充满激情，非常有感染力。

也许你不必从事那些备受瞩目的职业，也许只是一次例会上短短5分钟的简要汇报、一次研讨会上的即兴发言、一次产品推介……不同的场合、不同的话语策略，声音元素全由自己调配，你的声音正在传播你的形象。

形象是什么？它不是简单的长相、妆容、发型、衣着的组合，而是在你的声音流动中传播着，你的声音修养、生活方式、审美层次，都在清楚地为你的形象下定义，精准地传递一个信息：在公众面前你是谁。

每个人都有自己独特的声音，训练时要保持你的声音的独特性。发声训练不是去做加法，而是做减法，要通过自己的声音建立需要的形象。

领导力训练中，声音的培训是极其重要的一个内容。按照后现代主义的观点，当你在发声的时候，不是你在说话，而是“话在说你”。

---

1. [加] 英格丽·张：《你的形象价值百万》，中国青年出版社，2005年，第37页。

微笑声音五步法

“人是不能不说话的，但是有的人说起话来，娓娓动听，使人听了全身的筋骨都感觉到舒服，有的人说起话来，锋芒锐利，像是一柄利刃，令人感觉到十分恐惧，有的人说起话来，一开口就使人感觉到讨厌。所以人的面貌各个不同，而人说话获得的效果也正像面貌的各个不同一样。”这是林语堂先生在《怎样说话与演讲》中的描述，说明说话人的声音方式会极大地影响表达效果和人际交往。

声音影响沟通效率，你的声音体现出来的职业态度决定了客户是否会接受。你的声音也在描述你的形象、性格、素养、专业度，甚至公司的可信度、企业文化……糟糕的语气暴露了你的形象，影响了公司形象。在对方果断挂断电话的一瞬间，一单业务可能就流失了。

沙哑疲惫的声音给人以年老无力之感，清脆跳跃的声音给人以活泼的青春气息，微笑的声音有一种亲和的感召力，让人感觉是“暖声”。相关研究表明：一分钟笑能产生45分钟的放松作用。微笑着说话，能让喉腔、声带得到放松，听起来也会更加友善。

你可以和一位微信朋友做一个实验：

打开跟这位朋友的微信对话框，用录音功能发送两条60秒的语音给对方，一条是微笑着说话的语音，一条是没有微笑着说的语音。

问问对方的反应：哪个声音更友善。朋友一定能很快听出哪个是微笑的声音。再翻一翻你微信里曾经的语音留言。当你点开语音条，那些你高兴的时候说过的话，留下的声音是不是听起来会更加友善呢？

据心理学家分析，微笑和兴奋的情绪一样，会刺激大脑快速运转——当我们微笑着说话时，大脑神经会收到指令，启用还未被使用的

脑区。这不仅有助于开拓思路和自由联想，让人头脑清晰，胸襟开阔，而且微笑的状态下，人也更愿意容纳复杂的局面和人际关系。

关注你声音的温度——是否带着微笑和善意，让职场中每一次交流传递的是一个可以信赖的形象。下面介绍职场“微笑声音五步法”具体该如何练就（扫本小节文末二维码可观看示范视频）：

第一步

轻轻地横着咬住一支细笔杆或木制筷子，发出“i”的延长音，持续20秒，保持嘴角上扬，且超过笔杆或筷子的水平线，颧肌上提。可以通过镜子来观察嘴角和面部肌肉的动作是否到位，两侧嘴角是否上扬，颧肌是否提起。

注意：嘴角上扬时容易歪，两侧容易出现高低不对称，而且两侧嘴角不能上扬的人很多，用嘴衔木制筷子或细笔杆训练对改善这一情况很有效。

第二步

保持上一步的姿势，回忆快乐的事情。如果你是在办公室里，轻轻地横咬一支笔，尽量将每天的工作维持在愉快的状态。偶尔看一下镜子，应该看到自己的眼睛里也含着笑，而且是发自内心的笑，再轻轻地持续发出“i-e”“i-a”的延长音。

相由心生，微笑表现在脸部，发端于内心，因此需要感情作强大支柱。否则，微笑就会因矫饰、虚伪而变得不自然。

注意：愉快的你，不只是在咧开嘴笑，也不只是肌肉上提，还可以看到自己的眼睛里也含着笑。这项发声训练仅限于办公桌边的静止状态，不可以在开车或移动时进行。

第三步

轻轻抽走筷子或细笔杆。掌心向上，双手托起两颊，向上向后推开，持续发出两组音“i-e”、“e-i”以及“i-a”、“a-i”。反复几次。

注意：持续发出两组音，看看镜子里自己的脸部肌肉是否不再下垂，是否已增添了几分神采。再仔细倾听自己的声音，是不是变得更清晰、更舒展了。

第四步

有的人因为笑起来露出太多牙龈而没有自信，声束不集中。针对这种情况，建议微笑时缩小口形，减小颧肌上提幅度。

注意：要想有微笑的声音，露出的牙龈以不超过2毫米为宜。这样一是好看，二是唇齿相依，说话声音立刻变得清晰、明亮、有力。

第五步

忙碌工作一天后，要保证良好的睡眠。第二天清晨，手捧一本美好的诗集，心情愉快，声音松弛而不松懈地大声朗读，体会微笑的声音。

无论职场还是生活中，一个人要拥有微笑的声音，必先有开阔的胸襟和健康的生活情趣。在这样的基础上训练微笑的声音，才不会变成强颜欢笑，而是一种轻松、自然、自在的声音。



扫码观看“微笑声音五步法”示范

【延伸阅读】颧肌暖声法

提颧肌不仅让你面容舒展，而且说话时声音明亮温暖。因为颧肌属于面部肌肉，面部肌肉显现出喜怒哀乐的表情。颧肌一提，口腔肌肉与面部肌肉的微妙变化，则牵动喜悦的表情，发出令人喜悦的“暖声”。

提颧肌的方法很简单：

第一，保持上唇呈“一”字状，微笑着说话，鼻翼微张。从镜子里看自己，嘴角微微上扬。注意不是咧嘴笑，更不能嘴角耷拉往下。

第二，苹果肌训练法。

我们常说，爱笑的人苹果肌比较紧致。经常微笑可以训练“发达”的苹果肌，从而体会颧肌上提的感觉，保持这样的感觉说话，唇齿相依，声音明亮集中。



颧肌的位置

第三，颧肌操训练法。

打开拇指和食指，做一个“八”的手势，从下巴开始，顺着法令纹向上推到颧骨，轻轻按摩2圈，重复这个动作10次。每天清晨和晚间做数次，即便在紧张的场合，都能保持颧肌丰润，不会变得僵硬，有利于改善冷声。

很多主持人的声音听起来舒服大气，提颧肌是一项暖声又暖场的基本功。面试中如果也能用暖声暖场，一定会助力你面试成功。

第二节

演讲的声音逻辑

演讲的高贵之处在于它转瞬即逝，了无痕迹，演讲的伟大之处，你我爱它之处，就在于当演讲者停下来不说话的时候，它就不复存在了。(注)

而相关研究表明，观众对台上的注意力大约能维持25秒钟。也就是说，演讲者必须在前25秒内抓住观众的注意力。

25秒的注意力，意味着你一开口还没有说出几句话，观众可能就已经心不在焉地低头玩手机；也意味着你一开口说话，就要在一定程度上满足观众期待，呈现的是一个真实可信的形象，值得洗耳恭听。

企业领袖、政治家等演讲亮相，有的人在电视上以成熟、热情、可靠、真实、有力的形象出现；有的人恨不得让自己身上的每一句话都彰显出权威的力量，因此声音高亢，极尽表现之能事；也有的人在演讲和接受采访时眼睛一刻不离讲稿，但停顿和节奏掌握得不好，语流急促，加上照本宣科式的声音，显得“有字无句，有句无章”，掩盖了精彩文字的光彩，也削弱了个人形象魅力，与观众的期待值相差甚远。

在充满仪式感的演讲现场，这些或过分高亢，或掌握不好语气、节奏和停顿的声音，无异于“乏味音”。

比如，之前提到的撒切尔夫人未经训练初涉政坛时的声音，属于高频窄音类噪音。从医学上分析，这种高频、窄音域、尖利的声音，会刺激我们的双耳，继而诱发人们产生不安的情绪，长时间听这种乏

味音，轻则令人走神分心，渐渐对你的内容失去兴趣，重则引起听众撕裂般的头痛，是一种令人难受的噪音。

好的开始，是成功的一半。好的演讲，也应该牢牢把握住开场白，在那最关键的25秒，要好好准备的不只有内容，还有声音呈现的方式。

---

1. [法]让·德尼·布勒丹、[法]蒂埃里·雷维：《说服：关于雄辩的对话》，车琳译，百花文艺出版社，2000年，第391页。

遵循声音逻辑

一位领导在大会上做报告说：“有文凭的和尚/没文凭的干部……”现场哄堂大笑，领导发现错误后，赶紧改口说道“有文凭的/和/尚没文凭的/干部”，这才让人听清楚了他要说的内容。

文字无声，是声音停顿处，划开了是与非的界限。

生活中常常有这样的情况发生：你明明按照语法规则，找准了停顿、连接、抑扬顿挫的方式，但说出来的话，却会造成误解。这是因为没有掌握话语中的声音逻辑。

例如这句话：

佳佳对蓉蓉不好。

其中有两种声音逻辑。第一种声音逻辑是：佳佳对蓉蓉/不好。表示佳佳对待蓉蓉的态度不好。

第二种声音逻辑是：佳佳对/蓉蓉不好。说明佳佳是对的，是蓉蓉不好，可能做得不对。

这样，声音停顿不同，便产生了两层不同意思，误会便产生了。

没有掌握对的声音逻辑，文字内容可能面目全非。

哥白尼认为日月星辰绕地球转动这种学说是不对的。

这句话的一种声音逻辑是：哥白尼/ 认为/日月星辰绕地球转动这种学说是不对的/。（符合哥白尼观点，意思明晰）另一种声音逻辑是：哥白尼认为日月星辰绕地球转动/这种学说/是不对的/。（不符合哥白尼观点，意思错乱）声音左右甚至抹杀事实的真相。

生活中我们常常讲“说话要有逻辑”，说话因果关系是否严密，推导出的结论是否让人信服，这是人类语言的一个重要特点。说话时，别忘了语言包含两大符号——文字符号与声音符号。

文字为声音提供了依据、材料、情绪的出口，而恰恰是声音逻辑，搭建了言语流动的结构和形式。

声音逻辑由停连（pause）、重音(stress)、语气(tone)、节奏(rhythm）构成，简称“PSTR”。掌握了声音逻辑，就能发出条理清晰的声音，美化、增强文字的力量。

面对公众演讲时，掌握声音逻辑还能造成一种强势的力量感。比如，美国前内政部长富兰克林·耐特·莱恩一次公开演讲“制造国旗的人们”的最后两句：

她振奋明亮，果敢光辉，信仰坚定，因为/那是你们用心做成的。你们是国旗的制造者，所以/你们应当为制造国旗而感到无上光荣。

其中，在“因为”和“所以”后作较长的停顿，使得声音音长拉长，显得明快有力。

运用声音停顿可以产生一种强烈的骤然紧张的气氛。而停顿以后，听众绷紧的心弦也会突然松开，从而获得一种快感，更容易领悟到演讲要传达的内容和感情。停顿的过程便是对听众的启发引领，听众随之进入演讲者的情绪场，感受到一种很强的控场力的包围。

当你的演讲受到干扰或得到赞美时，尤其是当你讲得正精彩时，听众如果对你报以热烈的掌声，这时，请停顿一下，会非常必要。

演讲者常常喜欢用排比句，掌握好其中的声音逻辑也非常关键。请看下面这段马云在2017年卸任阿里巴巴首席执行官时的演讲的文字内容：

我一直在想，即使把现在阿里巴巴集团99%的东西拿掉，我们还是值得的，今生无悔，更何况我们今天有了那么多朋友，那么多相信的人，那么多坚持的人……十四年的从商，让我懂得了人生，让我懂得了什么是艰苦，什么是坚持，什么是责任，什么是别人成功了，才是自己的成功。我们最期待的是员工的微笑。

一种声音逻辑是：

我一直在想，即使把现在阿里巴巴集团99%的东西拿掉，我们还是值得的，今生无悔，更何况我们今天有了那么多朋友，那么多相信的人，那么多坚持的人……十四年的从商，让我懂得了人生，让我懂得了什么是艰苦，什么是坚持，什么是责任，什么是别人成功了，才是自己的成功。我们最期待的是员工的微笑。

如果重音放在同一个词上，不断地重复“那么”“什么”，真正所要强调的后面的“艰苦”“坚持”“责任”“别人成功了”，这些具体内容就会被淹没在单一夸张的重复上。这样处理，可能会给观众一个浮夸粗浅的形象。

而另一种声音逻辑是：

我一直在想，即使把现在阿里巴巴集团99%的东西拿掉，我们还是值得的，今生无悔，更何况我们今天有了那么多朋友，那么多相信的人，那么多坚持的人……十四年的从商，让我懂得了人生，让我懂

得了什么是艰苦，什么是坚持，什么是责任，什么是别人成功了，才是自己的成功。我们最期待的是员工的微笑。

重音不放在那一串“那么”“什么”夸张单一的渲染上，而是实实在在地强调后面所修饰的具体内容，不但排比气势不减，而且语意清晰。这样就会给观众呈现一个真诚可靠、实在具体的形象。

重音能凸显实质内容，是因为里面条理清晰的声音。而这样的声音，有助于传播演讲者良好的公众形象。

声音逻辑，无时无刻不在支配你说出口的思想。而演讲表达与文字表达的区别就在于：我们的著作只影响某个阶层的公民，我们的讲话则影响所有公民。[注]讲话的声音，直接抵达人心，尤其在教育没有普及到每个角落的时候，民众看不懂书，但是他们能听演讲，就像他们能看戏一样，法国启蒙主义的代表人物狄德罗的观点，一语中的。

---

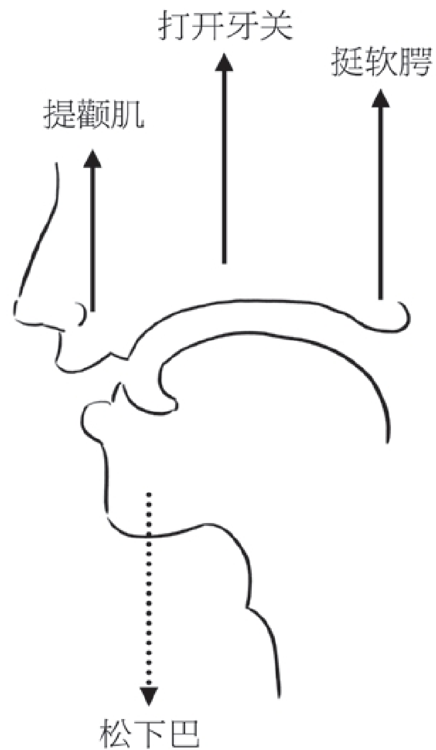
1. [德]尤根·哈贝马斯：《公域的结构性变化》，出自邓正来编：《国家与市民社会：一种社会理论的研究路径》，中央编译出版社，2002年，第159页。

练就口腔“瑜伽术”

西方沟通学把声音称为“沟通最强有力的乐器”。在充满仪式感的演讲现场，“不论是十数人聚在一间屋子里开着研究会，或是几千人聚在一堂开着盛大的会议，每一个听众都希望演讲者像和自己直接面对面的闲谈一样气氛愉悦、舒心。我们对一个人讲话，或是对一百个人讲话，态度虽然一样，可是所用的力气并不一样。

一份演讲提纲已在桌上打开，PPT静待播放，曾经单薄无力的气息或许已经训练得稳健有力。等你一开口，便可知道前期练习的效果。此时，打开口腔的正确方式显得非常关键。

打开口腔的正确方式，是一种柔和、自然、有力的肌肉协调法。这套口腔的“瑜伽术”，只需要提、打、挺、松四步，即提颧肌、打开牙关、挺软腭、松下巴，但也需要你花时间刻意强化的练习，才能取得较好的效果。



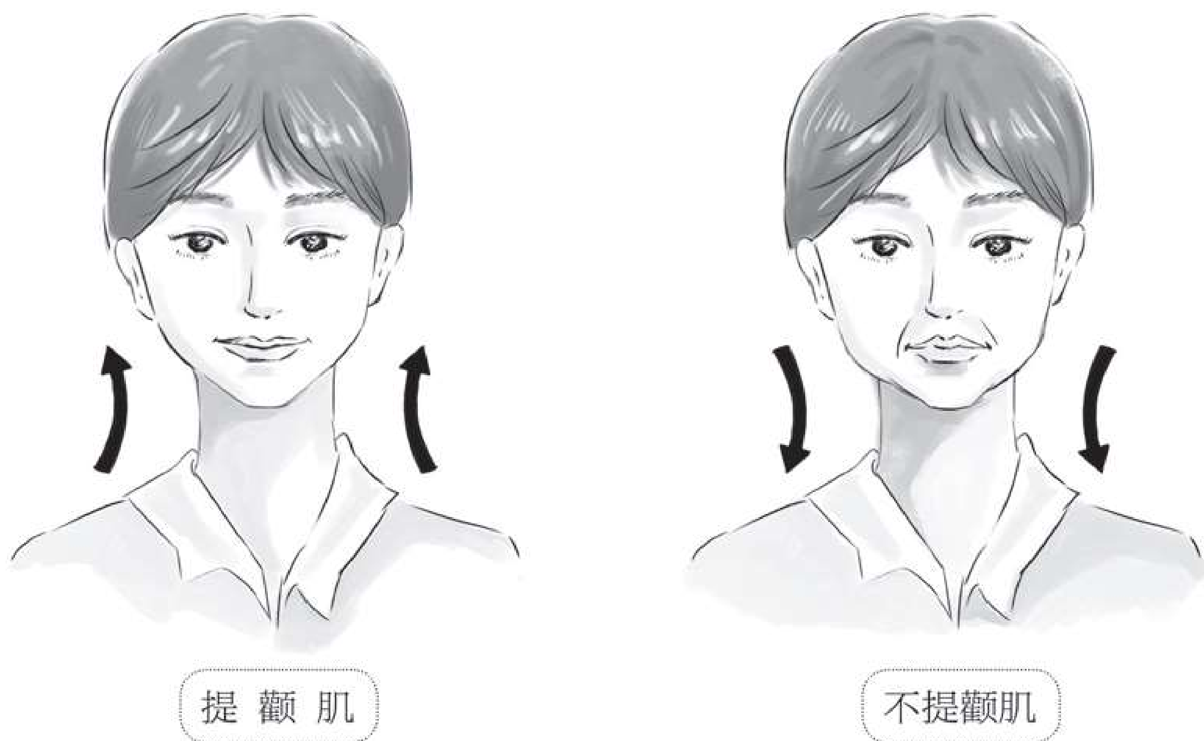
口腔"瑜伽术"四步——提颧肌、打开牙关、挺软腭、松下巴

首先保持松胸沉气练习的坐姿。

步骤一：提颧肌

面部肌肉向鼻尖处收紧，然后放松。在放松的时候，让面部肌肉彻底松弛下来。重复几次。微笑让嘴角上扬，体会唇齿相依的感觉。

再放松面部肌肉。重复几次。



提颧肌和不提颧肌的差别

这一动作不仅有助于改善你的面部肌肉的自然状态，改善你的声音面貌，而且还会让你看上去更年轻。所以，人们常说：提颧肌是最快的自然美容法。

步骤二：打开牙关

牙关位于耳朵旁边的颌骨关节部位，是下颌骨与头盖骨相接的地方，当你张大嘴时将双手放置在两耳下就能摸到两个凹陷，那就是牙关。

演讲发声前，先用双手轻轻按摩两侧的牙关，同时也能一定程度上放松牙齿和下巴。按摩后，双手自然下垂。

要掌握好打开牙关的方式，可以先注意观察一下动物比如牛或长颈鹿吃东西的样子，它们的嘴都是打着圈运动。而人的颌骨因为不宜进行左右横向运动，所以，我们可以对着镜子嚼一嚼口香糖，注意观

察和体会自己嘴部运动的感觉，此时是颌骨在做圆周运动。同时搭配按摩牙关的动作，这对放松牙齿和下巴更为有效。



牙关的位置

步骤三：挺软腭

咧嘴笑，再缓缓张开，面部肌肉逐渐放松。做这个练习的时候，你会感受到喉部打开，软腭挺起。

重复练习几次，直到你有要打哈欠的感觉。这种打哈欠的感觉很对，说明你的喉部已打开，软腭也挺起了，颧骨后面的这部分颌骨也会向上张开。

颧骨与后部肌肉上连，张开了颌骨也就打开了喉部，是很好的放松方法。但是需要注意的是，打哈欠不可过度，口不可张得过大，是半打哈欠，这才是打开口腔的正确方式。



半打呵欠状

步骤四：松下巴

下巴紧张，轻则会导致咬字较死，说话不自然，重则会导致说话时颤抖、吐字不清，甚至磕磕巴巴。

下巴放松了，说话的声音则圆润饱满。

可以通过“啃苹果”的方法来改善：

对着镜子，手拿一个苹果，张开嘴啃苹果，注意看自己是怎么张口的。如果观察到镜子里自己是下巴主动往上啃，那么说明你张口习惯不好，相应地，说话的时候，下巴是会紧张的。正确的开口方式为：上齿往下叩，下巴不主动用力，保持放松的状态。

如果不确定开口时下巴紧张的问题是否已经解决，可以观察你咬过的苹果上的齿痕，是下齿留下的痕迹重，还是上齿留下的痕迹重，下齿痕迹重则是下巴主动用力的表现。这是一种很形象的训练与观察法。



扫码观看提颧肌练习示范

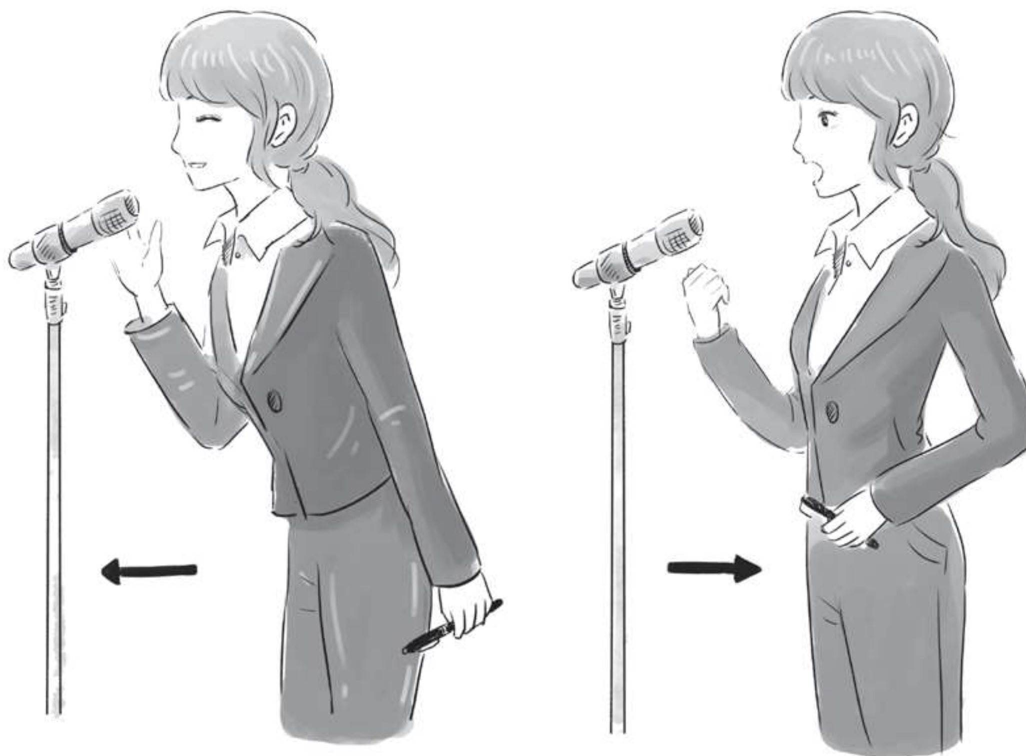
巧用话筒

一次演讲过程，你的声音就在你、话筒、观众三者之间流转。话筒可以帮助你扩大音量，但它也能让你的声音忽大忽小，忽隐忽现。它非常调皮，所以你要妥妥地把握好它，才能让它准确有效地传达你的内容，树立自信大方的职场形象：

一、嘴与话筒成45度角

演讲台上，你说出的每一句话，都要进入话筒，仿佛你声音的神经末梢与金属话筒线相互连接着，形成了一种条件反射，让话筒似乎已经成为你身体的一部分。

当你用强音时，身体随之自然地向后靠，或迅速偏移成45度角，避免“冲”话筒。反之，当你用声偏弱时，身体要稍向前倾，及时调整嘴与话筒的距离，确保声音不致过强或者过弱，飘忽不定。



演讲时，嘴与话筒成45度角，身体姿态随音量大小而调整

二、嘴与话筒保持一拳的距离

话筒收音非常敏感，调整话筒音量时，要注意不吹话筒、不拍话筒。

话筒前说话，离不开呼吸的配合。正确的呼吸方式是用鼻子吸气，嘴呼气。为何吸气时用鼻子？原因在于鼻孔和人体的边缘系统相连，控制着人类的情绪，用鼻子深呼吸可以保持镇静，化解紧张情绪。这样说话时能保持“吸气无声”“气口不乱”的状态，有助于将话筒杂音降到最低。说话如果用口鼻同时吸气，易产生话筒杂音。

嘴与话筒保持10~15厘米的距离，这是一个能将噪音降到非常低的范围，也是呼吸时杂音减弱的范围。



演讲时身体与话筒的距离

三、调整话筒前的状态

精心准备的讲稿，最终不是放在家里聊天用，也不是拿到公司做其他用途，而是要到话筒前对观众讲话。所有的心血和准备，都集中到了话筒前这一步，此时的状态好不好，是演讲成败的关键。做好话筒前“四戒”，就能保持最好的演讲状态。

一戒太紧张。太紧张，是因为自己想得太多，自己安慰自己别紧张，不如忘掉自己，积极抓住演讲目的，全力以赴投入演讲内容里。沉浸其中，自然而然地会减轻紧张感。记住：肾上腺素只会让你在开场时紧张感达到最高值，仅仅30秒，之后紧张感会逐渐下降，越讲会越放松。

二戒改毛病。我们上台时总会有这样那样的缺点，希望迅速改正，但应该在准备稿件的阶段反复练习，尽量改掉。一到话筒前，这些小毛病可能成为注意力的焦点。但此时你应全身心进入内容，暂时

忘记这些瑕疵。如果站在话筒前一味想着掩饰自己某一两个小缺点，演讲质量必然大大下滑。

三戒装样子。到话筒前，假积极，追求表面振臂高呼的气势，不惜声嘶力竭，从声音的外在形式上去解决感受问题，是舍本逐末。其实，假积极、装样子，声音必然虚假，这样演讲表达怎能自如?

四戒想技巧。技巧固然重要，但“技巧是用来忘记的”，话筒前是想不出来的。应该在平时苦练，融入自己的言行中。文字稿上划出的停顿、重音等符号，只是辅助。技巧一旦成为注意力的中心，就只剩下轻浮的表达欲望了。一切技巧性的东西，都包含着熟能生巧的因素。

播音员或者主持人每时每刻谨记的这些“正确的话筒前状态”，对于公众演讲者十分实用。

【延伸阅读】演讲前“预演”的重要性

即便你身经百战，已经成了演说“高手”，台上老练得驾轻就熟，也可能出错。2018年，北京某著名大学的校长在校庆大会上致辞时，将“鸿鹄（hú）之志”说成“鸿浩(hào)之志”。hu与hao，一字之误，网上质疑声一片，以致其发公开信道歉。

汉字近10万个，因疏漏错一个，难以避免。但极平常的一个字，如果提前当着亲人朋友的面大声演练数遍，恐怕早就发现了错音问题。

某位大书法家演讲时习惯性地把“戛（jiá）然而止”说成“嘎（gā）然而止”，贻笑大方。写出来的字，很有讲究，公众面前说出来的话，怎能不考究？说到底，是因为对于演讲的内容包括语音的准备和练习，不够重视。

徒有心里默默记稿子，没有发出声音的演练，并不算真正的演练。

在创造历史的重大时刻，美国前总统林肯在葛底斯堡国家公墓揭幕式上发表的272个字的完美演讲，已成为一个时代的经典，并深深影响着人们对演讲的态度。据另一位美国前总统肯尼迪的就职演讲主要撰稿人泰德·索伦森说，有时候他会将演讲稿大声地读给内阁成员听。葛底斯堡演讲时间不到3分钟，林肯却花了两个星期准备。人们至今传颂着令人敬佩的这一幕：演讲前一天，直至半夜，林肯还在做演讲前的演练，找到他的同僚高声朗诵着演讲词。

当然，准备过程中，逐字背诵并不明智，因为一字不落地背诵后，演讲时可能会突然忘记，非常尴尬。即便听众听你顺利背下来了，也难免枯燥无味。

正确的方法是：记住大结构、关键词，会激发你现场交流与碰撞的真情实感，左右逢源，演讲更能挥洒自如。

如今，政企单位的信息发布或公开演讲多由宣传部门撰写文稿，但是请记住——在演讲前默看数遍，不如当众大声预演一遍。

第三节

朗诵的声音艺术

年会朗诵的流行，让职场中的人们更加意识到自己的生活行色匆匆，似乎来不及去静观一朵花开，去体验萧红笔下“晚饭过后，火烧云上来了”的童趣，去感受朱自清“小草偷偷地从土里钻出来，嫩嫩的，绿绿的”的欣喜……这些生活中容易忽略的感动，在每一本打开的书里，在朗诵的声音里，相遇了。

全国各地线上线下的读书会，洗涤着城市的喧嚣，如同曲水流觞，一觞一咏，畅叙经典，风光无限。如果像尼采说的“读书，就是沿着作者的脚印去看沿途的风景”，那么当我们合上书不愿从书里走出来，流连于书里的风景且想把它们大声说出来的时候，那就像个孩子一样，去放声歌颂。如果恰好有一个舞台，大家都在看在听，这时候，发出来的声音，就是朗诵。

朗诵，不是一种职业，却是会说话的职业里最需要的基本功，是我们演讲表达的童子功，有助提升口语交际能力，提升雅言雅行。

声音塑造朗诵艺术

网络时代语言的狂欢带来语言的庞杂，融合阳春白雪、下里巴人的语汇，通俗化（甚至低俗化）、平面化造成了浅薄、表面、易碎的网络话语泛滥，而其中38%的信息是通过语调等声音来传播的。当我们执迷于声音的时候，反而遗忘了交流的初衷。于是，产生了无病呻吟的朗诵、歇斯底里的朗诵，如“叫魂”一般大行其道，造成长期以来人们对朗诵艺术的误解。

的确，有的人情绪贲张，尽情朗诵，可是，台下的观众并不买账。正如海德格尔所说：交流不可能是观点和愿望从一个主体到另一个主体的内心传递，而是我们用解释性的话语投身于一个与人共享的世界。

这解释性的话语来自“真切感受与精湛技艺”，二者缺一不可。没有声音技巧的感受，并不是朗诵艺术；徒有声音技巧而失去真情实感，则言之无物、苍白空洞。

何谓朗诵？朗，声音清晰响亮；诵，有技巧、有感染力的表达。朗诵既是一种兴发感动，也是一种用清晰响亮的声音面对观众尽情表达作品思想感情的语言艺术。

早在先秦时期，《尚书·舜典》就记载了“诵其言，谓之诗，咏其声，谓之歌”。亚里士多德说：要把语调适当安排，借以表达不同的情绪——什么时候说得响亮，什么时候说得高，什么时候说得低，或者不高不低，根据不同的主题，采用不同的节奏，这正是应当记在心中的三件事——音量、音高和节奏。

无论东西方，朗诵最大的难点正在于言为心声。“兴发”状态使人的内心处于一种敞开的状态，渐渐融入了个人对文字作品的感悟和内

心的律动，促使发声器官积极启动，可以有多种多样的流露，或豪放，荡气回肠；或婉约，浅吟低唱。诵者对文字内涵意蕴的专注与沉醉，自然引发声音的抑扬有致、跌宕起伏的韵律，言语应和，耳听目遇，往往会引人心动，感化听者。久而久之，潜移默化，行不言之教。正如朱光潜先生在《诗论》中所说：要在字里见出意象来，听出音乐来，领略出情趣来。诵诗就是要把这种意象、音乐和情趣以声调传出。

时光雕刻文学经典，声音塑造朗诵艺术。

若没有“兴发感动”的状态，漂亮的声音只是一张华丽的包装纸，朗诵制造的是“文学视听赝品”，乍一听，只有好声音而已。而已。

当你朗诵，从心里诵出声音，告诉自己，告诉他人，如何在生活中发现美，发现趣味，创造力量的时候，你是很享受的。

“如果你想得到艺术的享受，那你就必须是一个有艺术修养的人。”陈力丹在《精神交往论：马克思恩格斯的传播观》中的这个观点，为我们提供了一个思考角度：朗诵需要观众，更需要观众的审美素养。从接受美学理论来看，朗诵的意义只有在观众欣赏的过程中才能产生。

当你有机会站在舞台上，你朗诵得好，恰好听众也懂朗诵，艺术享受就美好地发生了。

朗诵七戒

一说朗读，就想到刻板呆滞地念；一说朗诵，就想到拉腔拖调地唱，书声琅琅的世界，不应该是这个样子。脱离生活语言规律，不顾艺术语言特点，造成朗读不美，这正说明：朗读需要较深的语言造诣、声音修养，以及较强的理解和感受力及将二者转化为声音艺术的能力。“气息、声音、语气、语势、轻重缓急、抑扬顿挫，朗读过程只有达到一个多重和谐的整合过程，才可以说进入了美学层面”。(注)

朗诵只有真诚、质朴，才能感人至深，发人深思，观众才会愿意亲近、欣赏，并深深地被感动。

感人心者，莫先乎情，声音流露感受，才能感染听众。播音艺术家齐越先生说：“要动真格的……我曾深入基层体验生活，与作者编者促膝长谈，像导演分析剧本那样，逐字逐句推敲每一个字句所表达的思想与感情，当我坐到话筒前时，我便忘却了周围的一切，仿佛完全与伟大的人格融化在一起了……”

朗诵也是，要动真心。正所谓，“凡音者，产乎人心者也。感于心则荡乎音，音成于外而化乎内”。

“动于衷”未必能“形于外”，因为缺乏声音技巧，舞台上的歇斯底里、无病呻吟的声音抹杀了艺术；缺失了将内心感受外化出来的声音技巧，就会削弱语言表现的艺术张力。“情动其真”，“艺取其精”，才触摸到了朗诵艺术的精髓。

朗诵被诟病，不是没有原因。大致可归纳为两大问题：

一是，“情不够，声来凑”的假积极。朗诵者还没有深入文学作品，就开口，造成“言不由衷”，在舞台上状态紧张，嗓子也会跟着紧

张，声音突破了极限，甚至歇斯底里，没有真情实感，卖力却并不讨好。

二是，理解了文学作品，内心感受充沛，但不会用声音，难以达到“言为心声”。

朗诵，是不能轻易开口的。舞台不同于生活，真感受没到位，更不能开口。

音高、音量、音长、音色是声音的四要素，朗诵舞台犹如调色盘，声音的任何一种技巧都离不开这四个要素。

具体而言，保持汉语拼音音素的特有音色，声、韵、调统一，吐字清楚，字正腔圆，四声标准的普通话，是朗诵起码的要求。要驾驭舞台，朗诵比生活中说话声音跨度大，声音稍夸张，吐字过程中既要字腹元音拉长立起，又要使人感到亲切自然，准确生动地表情达意。

在舞台上朗诵时，声音的艺术可概括为以下“七戒”：

一戒歇斯底里。音高要有节，高而不喊。

二戒故作深沉。音低要沉住，低而不散。

三戒拖泥带水。音长要拉开，长而不瘪。

四戒哗众取宠。音量要适中，大而不僵。

五戒矫揉造作。音色要圆润，亮而不浮。

六戒空泛无物。音量加大时，气足不拙。

七戒自我欣赏。音量减小时，声虚不浊。

声音要素不是孤立的，而是互相关联、互相配合，表达真情实感。

比如，朗诵鲁迅的《祝福》片段：

“就是——”她走近两步，放低了声音，极秘密似的切切的说，“一个人死了之后，究竟有没有魂灵的？”

“是”这个字，低音拖长，音高低与音长短相配，音长要拉开，音低要沉住，如实反映出“秘密”的神态。旁白也不是简单的讲述，而是要有同情的态度。

而朗诵鲁迅的另一篇散文《记念刘和珍君》时需要不一样的态度和用声技巧：

我已经说过：我向来是不惮以最坏的恶意来推测中国人的，但这回却很有几点出于我的意外。一是当局者竟会这样地凶残，一是流言家竟至如此下劣，一是中国女性临难竟能如是之从容。

进入当时的刘和珍君牺牲的场景，感受鲁迅说的话“我已经说过”之后，是压抑中的平静，此处，声音停顿时不温不火，在说到“恶意”后稍微顿挫，表示胸有成竹。“但这回”三字结束时声音要扬起，悬住，着意强调。下边就势而行，“意外”之后不收束，为引起下文稍微拉长，似未完成句。第一个“一是”后面要停顿，控诉当局凶残。第二个“一是”要低起，稍停，表示对流言家的蔑视。第三个“一是”不但上扬，而且要和“中国女性”连在一起，然后声音停顿，说到“女性”要用钦佩、赞扬的语气，音高上行，音量渐强，音长稍长，再转而低音下降。“临难”以后，继续缓收，到“从容”时，坚实地结尾。

同样是鲁迅的作品，不同的文体，需要传达的感情是不同的，朗诵时的音高、音量、音长、音色调节控制也不同。

---

1. 张颂：《朗读美学》，中国传媒大学出版社，2002年。

朗诵技巧

经典古诗，寥寥几笔，却蕴含着百转千回的人生传奇，要“传神”，声音怎能不慎用？几百年过去了，“传声”需要感受先人，了解当时作者的心境，发出的声音才有依据。

方法一：声音深入诗意，顿挫兼顾格律

格律诗，每行字数相同，平仄相同，不能因为文字形式相同，就千篇一律。只顾及顿挫规矩，就会削弱诗意与诗情。朗读诗歌时，把丰富意蕴的诗歌读成了欢乐的儿童歌谣，腔调固定呆板，实在不少见。

不少人在读《春晓》时，都会将它错误地理解为一首赞美春天的诗，朗朗上口，但是，要准确传达诗中的情感，必须先对诗歌写作背景有一番了解，包括创作背景和作者的情感。比如，这首诗是在什么情况下写的？它是否确是表达诗人孟浩然对春天的向往和喜爱，还是对“残红遍地”的伤感？它的背后隐藏着怎样鲜为人知的故事？

从这首诗来看，孟浩然才华横溢，非常直爽，但因一句诗“不才明主弃，多病故人疏”得罪当时的皇上，“卿不求仕，而朕未弃，奈何诬我？”（《唐摭言》卷十一）。于是，孟浩然被放还未仕，隐居鹿门山，丢失了机遇。这首诗是孟浩然仕途绝望回到自己故乡之后写的。了解了这样的背景后再读这首诗，就能更好地理解每个字的意义和如何用声音深入诗意了。

春晓

孟浩然

春~眠↑不觉↑晓↑，

“春眠”，应该是坦然舒适的感受，平起，“眠”字比“春”字稍强稍长，“不觉晓”有朦胧感，不知不觉天就亮起来了。由睡而醒，轻松自如，语速较快，稍扬。

处↑处↘闻↑啼鸟↘。

“处处”，四周树上、空中传来鸟鸣，欢快清脆。因此，声音高起，较长，较强，第二个“处”字稍减。“闻”耳听不暇的感受，不应只沿“处处”下滑，而要开始上行，以接“啼”字。“啼”，顺阳平声调扬起，鸟鸣声高而扩展，然后下降为上声的“鸟”，作为明确的指称，且显示忽左忽右地飞，快收，顿住。

夜来↑风雨声↘，

“夜来”回忆，沉缓，“来”稍长。“风雨声”风声高平，雨声下降，“声”字托住，余音仍在。

花落↘知~多少↘。

“花落”中度平起，接去声“落”，下行，有惋惜之情，又无可奈何。“知”字平起，隐含“不知”。“多少”，感慨，声音再抑。突出诗人的内心感受及于清新自然之中对“风雨、落花”的人生感悟，流露着淡淡的叹惜。

诗歌讲究押韵，朗读时，韵脚应得到足够的表现，不应淹没在诗行之中，让人听不出来。但韵脚不是重点所在，要在不干扰重点重音的基础上，加以显示，稍微加重，或给以延长，使得节奏感由于韵脚的回环往复得以强化。循规蹈矩而不刻板生硬，起伏变化又不失工整。㊟

方法二：充分理解诗文，抑扬浓淡才出神采

在了解诗意之外，只有对诗歌语言表现的准确捕捉，才能读出独特的抑扬顿挫之感，在朗诵中恰如其分地表现出诗人的风采。李白一生游历山水，有一座山最难以释怀，用心去跟这座山对话，写就一首传唱千古的诗，这首诗就是《独坐敬亭山》。诗中表达了李白离开长安十年后游敬亭山时的孤寂，饱经世态炎凉后寄情山水的心境，对横遭冷遇的蔑视。

独坐敬亭山

李白

众鸟↑高飞尽↘，孤云~独去闲↑。

“众鸟高飞尽”貌似写景实际是比喻达官贵人都是众鸟高飞，朋友都离开了自己，连天边一抹浮云也离开了。

朗读时，“众鸟”令人不愉快，轻吐字，不着力。“高飞尽”的“飞”，由近及远，“尽”声音由高到低，由强到弱，从视野消失。

“孤”字，轻出，合口稍小，“云”字，松唇。“独去闲”强调“独”字，合口则沿阳平延长，再接“去”字，沿去声下行。“闲”字稍扬，带有“由他去吧”的意味。

相~看↑ 两↘不厌↘，只有敬~亭~山↘。

在朗诵这两句时，可以先感受李白的故事：据说另一位与敬亭山相关的人是李白的红颜知己——才华横溢的玉真公主，她将李白推荐给了哥哥，也就是当朝皇帝唐玄宗。皇帝玄宗“下辇步迎”，非常欣赏李白，李白成为中国历史上少有的进到大殿之上为皇帝作诗的人。但好景不长，在小人的谗言之下，李白被“赐金放还”逐出宫门，玉真公主听说后愤然上书，要求辞掉公主的名号来力挺李白。玄宗皇帝置之不理，李白从此浪迹天涯。但李白却不知道，玉真公主为了寻找他，踏遍千山万水，守候在他们曾经谈诗论道的地方——敬亭山，苦苦地等李白归来，整整等了七年，最后抱病而终，至死也没有再看到李白。李白辗转回到宣城敬亭山，当听说公主为此守候了他七年之久，非常伤痛，李白独坐，面对敬亭山，写下了这首千古绝唱《独坐敬亭山》。最后，年迈的李白，守候在敬亭山脚下。

朗读时，“相”字声音拉长，似两点相连，促膝谈心，“看”音高提高，似知己相会，情意绵长。“两不厌”的“两”字要加强上声的“前半上”似“半去”，下行，沉稳，“不厌”毫无疑问，轻轻带过，“厌”去声，但不可过重。“只有”强调加重，重音，果断停住，以示肯定判断。重音要少而精，不宜杂多，只有少而精才能深刻。“敬亭山”重音不宜太重，表示“自然是它”，但要声音坚实，稍长，收束全诗，余味正浓。

重音，不是单纯地加重声音，而是快中显慢，抑中有扬、轻重变化都可以表达重音，突出重点，使语流速度保持在古诗内涵所充实的时值中，在声音的延续或转变中体味诗人的深情与深意。

简单的声音标记符号是一种参照，紧紧扣住诗的精神实质，就不会因为文字格律相同而产生固定腔调。这一点，在朗诵中非常重要。

朗诵不同于生活中的谈话，不同于语文课上的朗读，也不同于大会上的发言或演讲，更不同于话筒前播报新闻，而是朗诵者以个人身

份“当众孤独”地创造文本情境，忠实原作，口出有据，声音充实着字里行间的诗意与韵律。而在唯美的现代爱情诗里，情声气结合的状态是怎样的呢？在很多场合，舒婷这首诗歌——《致橡树》，成为最受朗诵者偏爱的一首：

致橡树

舒婷

我如果爱你——

绝不像攀援的凌霄花，借你的高枝炫耀自己；

我如果爱你——

绝不学痴情的鸟儿，为绿荫重复单调的歌曲；

也不止像泉源，常年送来清凉的慰藉；

也不止像险峰，

增加你的高度，衬托你的威仪。

甚至阳光。甚至春雨。

不，这些都还不够！

我必须是你近旁的一株木棉，

作为树的形象和你站在一起。

根，紧握在地下；叶，相触在云里。

每一阵风过，

我们都互相致意，

但没有人听懂我们的言语。

你有你的铜枝铁干，

像刀，像剑，也像戟；

我有我红硕的花朵，

像沉重的叹息，又像英勇的火炬。

我们分担寒潮、风雷、霹雳，

我们共享雾霭、流岚、虹霓；

仿佛永远分离，却又终身相依。

这才是伟大的爱情，坚贞就在这里：

爱——

不仅爱你伟岸的身躯，

也爱你坚持的位置，足下的土地。

诗文中，“我如果爱你，绝不像攀援的凌霄花”“我必须是你近旁的一株木棉，作为树的形象和你站在一起”是文眼，传递婚姻爱情的价值观——真正的爱，是平等。朦胧诗，并不朦胧。

不过，这正是朗诵这首诗时很多人面临的问题所在——炽热的情感，与强烈的音高，仿佛互为因果，又似一对矛盾。比如，有的人情感炽热就飙高音。其实，不必这样：音高太高，实声过强，给人革命者的气势，缺失了爱的柔情；有的人音高太低，似委曲求全，低沉虚柔的声音淹没了平等的爱情观，言不及义，听起来已篡改了诗人的本意。

文字之外有一条看不见的声音界限：音高不可高于前额，低于胸口。对于《致橡树》的朗诵，音高的高低与平等的爱情观之间，对应着微妙的心理：高音不攀附而上，低音不委曲求全。

在声音的调色盘里，有朗诵者的人生观。

【延伸阅读】朗诵三大要义

张颂教授在首届“夏青杯朗诵艺术大赛”决赛上提出“朗诵没有复杂的辅助工具，朗诵有三大要义”，具体如下：一是朗诵的激情。朗诵者对人生、对社会一定要有满腔的热情，这样才能投入到作品中去。

二是朗诵的意境。朗诵的名篇佳作，不仅只是语言美，更重要的是它营造了一种意境。朗诵者必须把听众和观众带到意境里面，让大家能够感受到作品的意境美，使人的心灵受到触动。

三是朗诵的韵律美。我们汉语韵律美非常重要。夏青老师为我们树立了一个很好的榜样。他的字正腔圆，他的铿锵有力，他的中国作风和中国气派，都值得我们后辈努力学习，包括广播、电视的播音员、主持人，也包括朗诵爱好者，大家都应该朝这个方向努力。如果我们丢掉了民族精神，丢掉了中国作风和中国气派，我们的语言就会显得干瘪和苍白。

---

1. 张颂编著：《诗歌朗诵》，中国传媒大学出版社，2008年，第51页。

第四节

社交场合的声音礼仪

声音的礼仪依赖于空间环境。

正如杜威所说，我们在本质上不仅仅是存在于环境中的动物，而且也依赖于环境。

梭罗在《瓦尔登湖》中曾细腻地描述了自己的这种感受：

“如果我们只是喋喋不休、大声说话的人，那么，我们倒可以紧挨在一起，互相感到对方的气息；但要是我们说话含蓄而又富有思想内容，那便会希望双方站得远一点，使所有那些动物性的热气和湿气有机会蒸发掉。要是我们想要与各人内在那种不可言传、只能意会的东西有最亲密的交流，那么我们就不但要沉默，而且一般说来身体要离得远些，使彼此听不见声音……可是有很多美好的事物，要是我们大声喊叫的话，就无法言传。谈话的调子越来越崇高，越庄重，我们也慢慢把椅子越来越往后移，直至碰到后面的墙角，这时，通常就会觉得房子的空间不够大。”[注]

---

1. [美]梭罗：《瓦尔登湖》，许崇信、林本椿译，译林出版社，2017年，第114页。

身体距离与声音距离

声音距离“一如把两颗石子投进平静的水里，石子挨得过近，会互相破坏对方的涟漪”注。

人们身体的空间距离，是一种无声的语言。

北京故宫太和殿高高的九龙宝座依存于空旷的地面形成的高低空间感，使来者的朝拜之声肃然洪亮而悠长，显示着皇权的至高无上。而恋人之间身体的近距离接触，使得双方声音低软，节奏绵密，跟他们之间的亲密关系有关。

人与人之间亲疏程度或身体距离与声音距离的关系，体现在空间高低、远近等之中，空间距离不同，声音距离则不同。不同的方位，也会对这种关系有影响，而空间距离也会反过来影响声音控制。

不同的身体距离与声音距离，也会彰显出文化差异。从接受美学看，声音的修养不来自声音本身，而来自声音与人类之间的相互作用。

如果一位美国人准备和一位巴基斯坦人交谈，因为大多数美国人愿意相隔一臂之距，或是喜欢站到离对方3~4米远的地方来交谈，而巴基斯坦人会因此感到与对方距离太远，谈话不尽兴，想凑近些。这样继续下去可能会把美国人挤到一个墙角。最后的结果是，巴基斯坦人感到美国人太冷漠，不够友好，而美国人则感到对方过于亲近热情，于是在声音控制上极力保持距离。

而中国人则较为含蓄，在与异性交流时，彼此的身体距离一般大于欧美人。由于欧美人交流时身体距离更近，眼神交往更频繁，声音

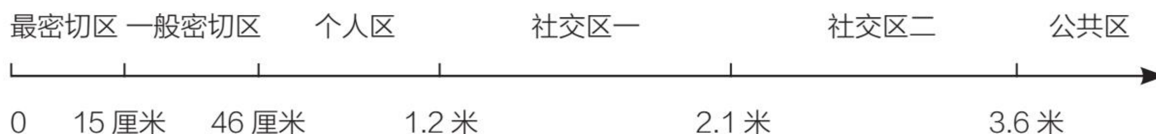
低软温存，在他们与中国人交往时，容易让一些多情的中国青年产生对方对自己有好感甚至求爱的错觉。

空间关系的研究也表明，无论种族、肤色、性别，每个人在空间距离与声音使用上的原则都是一贯的，但不同的种族、肤色、性别，也是存在区别的，人们谈话时的距离，的确影响着交流的感情与意愿。所以在跨文化交流中要注意以下内容。

首先，了解对方的国家或民族的文化禁忌，对其身份与文化背景有一个全景式印象。充分理解不同文化背景的人在交际时对身体距离有哪些不同的偏好。英国人、美国白种人、瑞典人彼此站得最远，意大利人和希腊人的人际交流距离比较近，南美人、阿拉伯人和巴基斯坦人站得最近，我们大多数人把拉丁美洲人和阿拉伯人的正常谈话距离看作亲密的标识，真有可能造成意义不清的传播。

在我们自己的文化中，我们会根据掌握信息的不同，对对方了解程度不同、情绪不同而在身体距离上有变化，一般我们同陌生人说话，要比与友人说话时站得远一些。身体距离上的不同偏好，会使声音送达的距离不同，这种差异在跨文化交流时容易引起误解。因此，生活中，控制你的声音，意味着掌握你的空间表达权。

其次，在全球跨文化交流中，为了避免误解，需要了解不同国家和地区或不同文化背景的人对不同场合不同关系中身体距离与空间的诉求。比如，英国、美国、加拿大、新西兰和澳大利亚的中产阶级的空间范围圈大致相似，可分为以下6个区域：



1.最密切区：0~15厘米，只有当身体拥抱或接近时，人们才能进入的区域。声音送达距离最近，音量最小，音高最低，相当于“耳语”，语速可以达到最快。但拥挤的电梯里除外，最好沉默。

2.一般密切区：15~46厘米，亲人和密友活动的区域。声音送达距离很近，相当于眼神送达的距离，音量宜小，音高偏低，语速仍可以加快，以不干扰密切区之外的人们交谈为宜。主要场合：不拥挤的电梯、咖啡厅等。

3.个人区：46厘米~1.2米，办公室开会、宴席聚会、鸡尾酒会等社交场合，人们彼此保留的距离。音量适中，音高不低，语速放缓，温和松弛，营造和谐氛围。场合：一般是下级向上级口头汇报要事或写字条给上级看，又要避免旁人看到时保持的距离。

4.社交区一：1.2米~2.1米，办公室与同事站着说话的距离。声音送达一米开外，交流感强，声束集中，音量不大，有利于营造友好的氛围。

5.社交区二：2.1米~3.6米，一般而言，这是与陌生人之间的距离，以及较为正式的谈判和会谈时双方的距离。声音送达3米左右的范围，音量保持不变，声送全场。有利于让全场听到清晰的声音，声束集中，语速变慢，营造友好庄重的氛围。

如果加大音量，会显得粗鲁生猛，冒犯对方，但可以改变声音距离——不变音量的前提下声送全场，受过训练完全可以轻松驾驭。

6.公共区：3.6米以上，人们在疏朗的广场、清净的公园等更大范围的公共场合所保持的距离。声音若送达3米外，交谈声音一定会影响其他行人，所以非紧急情况，交谈时尽量避免大音量，避免音高过高，最好将身体距离及时缩短为密切区或个人区，短距离交谈为宜。

以上标注的空间与声音距离是研究数据，说话时并非要求达到这个精准刻度，而是为我们提供一个大致参照。现实生活中，不同文化背景的人对身体距离的偏好，没有对错，只有适不适合、是否得体的问题。更重要的是，每一次聚会，在实际交往中文化背景不一定能够对号入座，得体的声音，应来自现场观察。

观察对方习惯的距离，谈话时，你可以试探性地凑近对方，礼貌观察。若对方身体原地不动，音高、音量不变，说明距离合适；若对方身体后倾，随之音量变大，音调变高，说明你侵犯了他的密切区，他正抬高声音与你拉开间隔。这时，应该相应地迅速调整你的声音，拉开身体距离。

总之，你是否受欢迎，不一定来自声音礼仪，但你的声音礼仪一定会影响你受欢迎的程度。

---

1. [美]梭罗：《瓦尔登湖》，许崇信、林本椿译，译林出版社，2017年，第114页。

餐桌上的声音修养

你品味食物时的声音，正“说”出了你的品位。

有人感叹正式场合吃饭太累。社交场合少不了请吃饭的环节，感觉到累，是因为不适应。如果平时没有良好的用餐习惯，一到正式场合，当然不能轻松自然地吃饭。

你可能了解正式用餐的举止、西餐的上餐顺序、上酒的顺序、餐巾对折摆放的方式及用法、餐具的使用方法……但是，餐桌上“声音的修养”，比如哪些食物会让你发出失态的声音，有哪些点餐禁忌，你了解吗?

你在赛场看球时狂呼大喊，这样的声音不会影响你的形象，但是，在高雅的餐厅用餐时大声讲话，会引人侧目。在这一点上，虽然东西方美食习惯差别大，但用餐的礼节和礼仪标准却非常相近。

一位好友曾诉说与心仪已久的某位著名男主持人一起用餐的经历：主持人的餐桌风度让她难忘：“男神吃饭竟然吧唧嘴，把我惊着了，真是太尴尬了！”外形掩盖不了修养，餐桌上各种声音带来的困扰，其实不止于此。中西方的餐桌文化有不少相通和互补之处。

很多时候，聚会用餐的目的不是填饱肚子，而是交流情感，你心里要明白，点餐，是你应该注意的一道“选择题”。

面试后你终于接到拟录用通知了，这家公司邀请你到高档的餐厅进餐，请不要因为高兴太早而放松警惕，一些公司在雇人前的最后一道考验，就是在餐桌上。如何就座，如何照顾客人，点什么主食和硬菜，如何饮酒、夹菜、品尝食物，一言一行都在别人的观察和考量中。比如当你开始点餐，无论点自己熟悉的中国汤面，还是点意大利面，对你都是一道考验。因为，汤面和意面需要全神贯注才能入口，

就连意大利人吃意大利面都需要刀叉小心配合才能入口，中国人熟练地吃汤面也很难不发出吮吸的声音。

建议尽量不点难处理的食物，如法国洋葱汤、大虾、炸鸡翅、中国汤面、意大利面等。如果平时不太注重自己的餐桌礼仪，缺乏餐桌上的知识，就会在正式场合感到紧张、有压力。餐桌上，也许只是搞不定“面条”，就可能让你面子尽失。

朋友聚会，品酒的语气风度也在暴露你的品位。一般来说，侍者会先展示酒的商标，倒入酒杯少许，让客人先尝，客人品尝后会点头说“好酒”，接着侍者依序为客人斟酒。你可以热情推荐美酒和美食，中国人喜欢给尊贵的客人夹菜、劝酒，认为这样才不失礼貌，但也要注意，热情而强硬的语气，会给人胁迫之感，宜各取所需。

餐厅伴着优美的轻音乐，这时，你是用餐具将适量美食送入口中，还是伸长脖子，去够“盘中餐”？这一点常被忽略，想象一下，去够盘子里的美食，是不是像饿狼扑食的样子？另外，要记住，千万不要让口中塞满食物，同时发出咀嚼声音，这样很失态，应该送适量的食物入口。不要大口嚼着食物还热情地与人攀谈。你的声音只会让人不悦。请先咽下口中的食物，再轻声说话。

餐桌聊天是很惬意的，但你会不会想到要控制好音量，不打扰邻桌用餐呢？记住：声音距离保持在1~1.2米（也就是约一步的距离），便不会影响相邻餐桌用餐。

美味的热汤上来，不要着急边吹边喝，有吹拂热汤的工夫，不如等汤凉一点更能带来愉快享受；等温度合适了，也不要大口“咕咚咕咚”喝得忘乎所以，你发出的“咕咚”“咝咝”声，可能也会让人侧目。

吃水煮鱼和涮羊肉，各种汤面小饭馆里，人们在大快朵颐，大声地喝酒聊天，这人间的烟火气，也是街头巷尾的一道可爱的风景，无可厚非。

今天我们探讨餐桌的声音礼仪，是指在一些特定的重要的用餐环境中，我们不需要什么样的声音，要养成一些什么样的习惯，才能帮助我们在正式场合从容愉快地用餐。

练习可以随时随地

关于声音的训练，不能忽略最后一步——做自己的声音教练。这意味着练习声音不只是在完成你的功课，不只是依赖培训机构，而是在日常生活中养成习惯，请生活做你的“陪练”：

一、听众是你最好的评论员

闲暇时，给邻居小朋友讲个故事，注意他们的反馈。记住两个“一定”：一定选有趣的故事，比如《大灰狼和小兔子》，尽可能驾驭各种角色的声音变化；一定选三岁左右的孩子。他们充满好奇心，乐于重复，如果小朋友愿意听并且还要你再讲一次，这是对你朗读的最好评价，如果小家伙一听到就跑开了，你可能需要调整大灰狼的声音啦。

每一次演讲，在排练、预演或演讲结束后，真诚听取在场观众反馈。也许他们不是专家，但他们始终在聆听，会有比专家还要真实的现场感受，仅仅这一点，也会让你受益无穷。获取他人评价是给自己当教练的第一步。答案就在家人、朋友、同事等不同听众那里。

二、对自己说一声“我做到了”

自我提高的最快途径，是能够听进批评的反馈。但是，据调查，只有10%的演说者想要从别人那里听到批评的反馈，因为大多数人在掌声中结束演讲时，都不希望是在例行公事的掌声中退场。对高质量掌声的期待，让你不敢面对自己。

不要怀疑，不要消极对待自己得到的掌声，不要把你的目光仅仅集中在你的缺点上。温文尔雅地从反馈中学习，比如，列出你数次演讲中已经被证明了的表现突出之处，建立自信，告诉自己“我做到

了”，再列出仍需改进之处。不要为难自己，不要列出一大堆缺点，每次集中在三个问题上发力，找到方向，轻装前行。

如果公开发言前，感觉自己还是很紧张，就不要逃避或对抗这个紧张的感觉，接受它：紧张会来，也会走，其中根本不曾有一丝“我”在延续它。

三、不必等到正式场合

大大小小的场合，无论大会议室或小教室，小型酒会或大型集会，声音覆盖全场，让每一处都能清楚地听到你的声音，你的音量、语气、语速、节奏，都在恰切地传递你的思想和感受，这些不是靠临阵磨枪得来，而是假以时日的练习促成：在朋友们聚会时致一段敬酒辞；在家长会上做一个简短发言；双休日去做志愿讲解员；下班后给爱人发微信说“有应酬，今晚不回家吃饭”时记得不要打字，要发出“暖声”……随时练习！也许，你在公司半年才有一次公开发言的机会，不必等到唯一的机会。

四、寻找内心的声音

任何呈现和表达，都是源自内心的夙愿，心灵的美感。比如，在晴朗的日子里，朗读《浮士德》、莎士比亚的十四行诗……只要有时间，你就可以靠在树下，邀请歌德、莎士比亚与你相伴，“不是我做诗，是诗在我心中歌唱”，不必用声音武装自己，从心里去认识你与诗歌的相遇。宁静、专注地深呼吸，沉入内心，声音节律里自然跳动着你的脉搏，在诗歌里便可寻找到内心的自己。言为心声，便是美好。

【延伸阅读】交际场合中的声音礼仪

声音礼仪得体，意味着你的声音适合了不同交际场合的需要。

按照美国语言学家马丁·裘斯关于口语语体的五大分类，中国播音学创始人张颂先生四大话语样式分类理论，总结了不同交际场合声音调整的三大规律：

第一，在亲朋好友之间的生活口语：通俗灵动，语气语调休闲自在。

第二，商务场合的正式口语：场合越正式，发音越完整清晰。语气语调严肃规范。

第三，特别隆重的场合的典雅口语：用词严谨，语气郑重，不一而足。

声音运用得体，绝不是整齐划一的声波传递。你的审美与生活习惯深深影响你的声音仪态。

第五节

家庭中的声音温度

声音既是“message”（信息），一种信息传播，更是“massage”（按摩），一种情绪按摩。

没有人不追求家庭幸福和谐，但实际生活中，我们常常把好态度给了别人，最坏的态度留给了家人。殊不知，这是对家人最大的伤害。你有什么样的态度，就有什么样的语气。

张颂先生曾说过：语气，是思想感情支配下具体语句的声音形式。而冷语气，是不稳定的思想感情支配下让人与人之间亲密关系产生疏离感的声音形式，它甚至是破坏幸福和谐氛围的声音形式。

在平等的爱情或婚姻里，怎样才知道自己说话的声音是不是冷语气？一方划伤了手，另一方一边责怪其不小心，一边找来创可贴包扎伤口，原本是关心，可是话一出口就变了味。双方可能开始吵架，声音越来越大，愈演愈烈，这种声音怎么停住?

注意亲密关系里的“冷语气”

大多数夫妻吵架的目的不是输赢，而是让对方知道自己的心意。但是，可别忘了，莎士比亚告诉过你“女人是用耳朵恋爱的”。

其实，营造幸福氛围，不只有美的音乐环绕，还有你们谈话声音的域限，即音量高低范围。声音，在传达信息之外也是一种情绪按摩，请参考以下分贝值界限，关照好自己的声音强度级别。

实验综合调查结果表示，人耳效能的平均声音强度级别如下(注)：

轻柔耳语 10~20分贝

平心静气说话 30~40分贝

住宅区环境声 40~50分贝

交谈声 45~70分贝

大声说话 60~70分贝

繁忙街道车辆声 70~80分贝

痛觉阀 120分贝以上

比如，电视机的音量可以达到85分贝，汽车噪音为80~100分贝，电锯声是110分贝，喷气式飞机声音已经超过痛觉域限，达到了130分贝。

家庭谈话的音量大小应以40分贝为界，也就是不超过住宅区环境的音量为好。左邻右舍皱起眉头听到隔壁夫妻间大吵大闹，那一定是超过了住宅区声音分贝。若是平心静气说话，声音会低于住宅区正常

谈话的音量，若是说话声音超过40分贝，要开始注意控制自己的音量了。虽然属于正常谈话（分贝值在60以下为无害区），但家庭温馨的氛围与分贝值成反比。与邻居谈话的声音修养也在此体现，正常攀谈的音量超过了繁忙街道车辆声时，需要适当降低。

当然，感情冷了，“冷语气”自然而然会来。但是，明明是爱，说出来，为何却让人感觉到冷呢?

因为“冷语气”藏在那看似可有可无的虚词里。

在家庭谈话中，虚词虽然不表示实在的意义，但却有它独特的“杀伤力”。比如“吗”“啊”“呵”“呀”“哼”……慎用这些表示语气的词，正如《词诠》所说：明训诂，审词气。在家中，请审视一下你的语气词，是否避免了以下三大冷语气：

“呸”，最粗劣的喷口声，是破坏亲密关系的“最冷”的暴力语气。

“哼”，最轻蔑的鼻孔出气声，冷语气里还会不自觉带出轻浮与傲慢。

“唉”，最衰的哀叹声，让双方都感到无望无助，叹衰了幸福的光泽。

语气冷漠，仅仅一个字、一个音，不需要长句子，也不需要语法、结构技巧，交流便难以继续。于是，不愉快的空气凝固了，它会唤起我们最坏的想法。亲密关系破裂，不是一夜之间发生的，是因为每天都在重复相同的错误。

对至亲之人，请关上“冷语气”的阀门。家庭关系怕的不是物质的匮乏，而是长期的“冷语气”带来的精神不振。

人类常常发出这种“冷语气”，是有原因的。在家庭的情感培养里，声音也反映情绪控制能力的强弱，认知神经科学家常常采用达尔文的观点：语言化的爆发是灵长类动物的叫声向人类语言进化过程中的一个缺失环节。注

不可否认，人类创造的文明中，有一半是在争论中完成的，人类思辨的天性，就欢迎辩论、争论的声音，抗拒一切形式的压迫语气。而声音的文明，不仅能够创造出家庭的和谐，还能够创造出一个安全地进行自由式、批判式思想探索的世界，因而声音的修养是理性而恒久的。

---

1. 徐恒：《播音发声学》，中国传媒大学出版社，2006年，第21页。
2. [加]史蒂芬·平克：《思想本质》，张旭红、梅德明译，浙江人民出版社，2004年，第432页。

亲子朗读，发现生活之美

亲子朗读时光，仿佛某一个清晨，你双手掀开了厚重窗帘，知识灿烂的阳光照了进来。这时候，孩子会将快乐与阅读划上等号，自然而然便会开始自己阅读。朗读是一种最古老、最艺术又最经济的亲子体验方式，不需要你有太高的学历，只要你能陪伴孩子，就可以做到。

美国前第一夫人芭芭拉·布什经常给她的子女、孙子孙女们朗读，她说这种习惯源于她小时候，父亲经常给她朗读。为孩子们朗读，是一套祖传的教育秘诀。

中国传统文化非常重视朗读，《弟子规》有云：凡道字，重且舒；勿急疾，勿模糊。指孩子朗读经典，吐字要郑重舒缓，不要急急忙忙、模糊不清。

当下，在中国，3~6岁孩子在学校的时间约1600小时，可是，在校外的时间约有7100小时，谁更有机会影响孩子阅读？学龄前孩子识字量少，谁最能让他们享受阅读的乐趣？未来阅读习惯养成又来自谁？最令人期待的，当然是父母的朗读，为他们烘焙一份人生最优质、美味、健康的精神“早餐”。

寓言故事是孩子们的最爱，给孩子朗读寓言故事最大的难点在于——需要一人完成多个角色，完成人物心理转换、语气转换、“旁白”转“对白”……可能全由一个人完成。所以你必须在不同的角色之间转换。书中人物角色的对话需要全心“投入”，却不能“陷入”，因为一遇到旁白，你就要立刻从角色对话中跳出来。一个人要驾驭几个角色，这比一个演员只演一个角色难多了。朗读的确是一门锤炼语言艺术的“童子功”。

试以下面一则寓言故事为例，分析应该怎么把握亲子朗读的节奏和技巧：

捞月亮注

有只小猴子在井边玩。他往井里一看，里面有个月亮。（旁白，朗读时要有讲故事的悬念感）

小猴子叫起来：“糟啦，糟啦！月亮掉在井里啦！”（“惊”的心理层级：渐起，好奇怪，可怕！）

大猴子听见了，跑过来一看，跟着叫起来：“糟啦，糟啦！月亮掉在井里啦！”（“惊”的心理层级：较强，惊慌失措，怎么办呀！）

老猴子听见了，跑过来一看，也跟着叫起来：“糟啦，糟啦！月亮掉在井里啦！”（“惊”的心理层级：最强，惊恐万分，照“我”的老经验看，大难临头！）

附近的猴子听见了，都跑过来看。大家跟着叫起来：“糟啦，糟啦！月亮掉在井里啦！咱们快把它捞上来！”（“惊”的心理层级：超强，七嘴八舌一片恐慌）

猴子们爬上了井旁边的大树。老猴子倒挂在树上，拉住大猴子的脚。大猴子也倒挂着，拉住另一只猴子的脚。猴子们就这样一只接一只，一直挂到井里头，小猴子挂在最下边。

小猴子伸手去捞月亮。手刚碰到水，月亮就不见了。（旁白，朗读时要有疑惑感）

老猴子一抬头，看见月亮还在天上，他喘着气，说：“不用捞了，不用捞了，月亮好好地挂在天上呢！”

“糟啦，糟啦，月亮掉在井里啦”，同一个句子，反复出现了4次。处理好这4次声音的变化非常关键，小猴子、大猴子、老猴子、众猴这

4种不同身份的声音语气也是一个把握的重点。

小猴子冲动好奇，着急。音色设计可以明亮一些，音高较高，音量大，十万火急，语速要快，声音稚嫩，细、亮、尖，可以大胆模仿尝试。

大猴子惊慌失措，声音粗粝，胸腔共鸣略强，语速急切，已失去了理性的判断。

老猴子惊恐万分，声音持重，语速不像小猴子那样火急火燎，但据经验判断现在已是大难临头。惊恐的语速，但快而不乱，略带沙哑的老人的声音有深厚的共鸣，不失权威。

如果朗读时没有情感投入，没有成为一只只不同的“猴子”，没有心理层次推进，朗读时声音必然平淡、苍白无力。

“糟啦，糟啦，月亮掉在井里啦”，众猴看见老猴子都发话了，一片恐慌。惊恐心理达到超强的程度，音量大，音高宜由远及近，由近及远，此起彼伏，一浪高过一浪。想象小朋友听故事时认真积极的样子，声音与孩子心理互动起来，解放天性，你朗读的故事就一定引人入胜。

实验表明，给3岁的小朋友朗读故事，经过训练的声音，入情入理，栩栩如生，孩子们会不厌其烦，喜欢一遍遍听，眼神专注，津津有味。但声音素养欠缺的朗读者开口不到一分钟，就会让听书的孩子们四散而逃。

可见，同样一本书，同样的文字，同样的听众，不同的朗读方式，效果会完全不一样。

也许下载一个手机应用软件，可以迅速找到海量有声读物，轻松一点，让手机自动播放，朗读给孩子听，家长就可以抽身忙自己的事情，甚至智能机器人也可以全真模仿爸爸妈妈的声音，代替父母朗读。

但要知道，“器写人声，声非学器者也”。“器”与“人声”根本区别是有“情”。智能朗读可以把父母暂时解放出来，但是永远代替不了父母的智慧。

---

1. 选自课程教材研究所、小学语文课程教材研究开发中心编著：《语文同步阅读二年级上册》，人民教育出版社，2013年。

为长辈朗读，在诗意中栖居

我时常怀念90岁的奶奶读经文的样子，夏日的清晨空气凉爽宜人，她微笑的眼神，柔和的声音，轻声细读，仿佛她口中的每一个字都发着光，眼角的皱纹也在唱歌。

用放大镜看书、渐渐告别阅读的老人，读书渐渐变成了听书，是为“耳读”。为老人读一首诗或者一个饶有趣味的寓言故事，再或者一篇经典散文，读出历史的厚重感或生活百味，也是一份浓厚的情感陪伴。

朗读，是最素简、美好的陪伴。

古诗，是最难朗读的。曾经看到教室里齐声读古诗的孩子，摇头晃脑，甚至把古诗读成了歌谣，很像被无形的声音牢笼禁锢住了。当然，诗不是不可以唱，但诗之韵，不是随便可读的。下面通过一首古诗，分析朗读时如何把握和传递诗中厚重的历史感和深沉情感。

泊秦淮

杜牧

烟笼寒水月笼沙，夜泊秦淮近酒家。

商女不知亡国恨，隔江犹唱后庭花。

当诗人来到一片繁华的秦淮河上，听到酒家女唱《玉树后庭花》这亡国之音，感慨晚唐醉生梦死的生活，感到沉痛。

可是，你看诗的韵脚“沙”“家”“花”都是阴平，都是最高音，较为响亮。如果只是按照字词韵脚的响度、亮度加以配置，听起来，这首诗的情感就变得明亮了，就读不出诗人那深切的忧虑。

所以，在诗人沉缓的基调下，韵脚“沙”“家”“花”的字调要服从沉痛的基调，阴平音高不往高处走了，反而往低处走，表达伤时之痛，委婉深沉。

最后，“犹”一字表达哀痛，用重音强调。“犹”的字调是阳平，向上扬，然而，在这里，依然不能顺着字的韵调向上扬，而应该有力地下抑拉长，才凸显批判的力量。

可见，语音和韵脚都读准确，并不是朗读的全部。

老人大都希望像孩子一样找回青春活力。因此，选择给老人朗读寓言故事，也是非常合适的，在诙谐智慧的故事背后，朗读者更需要充实的内心情感去支撑声音的流动，而且适合老人听觉的音高不宜太低，朗读的声音需要特别关照耳背的老人。以下面这段《农夫和金鱼的故事》为例：

老头儿对金鱼叫唤，金鱼向他游过来问道：“你要什么呀，老爷爷？”老头儿向她行个礼回答：“行行好吧，鱼娘娘！我把这该死的老太婆怎么办？她已经不愿再做女皇了，她要做海上的女霸王；这样，她好生活在汪洋大海，叫你亲自去侍候她，听她随便使唤。”

金鱼一句话也不说，只是尾巴在水里一划，游到深深的大海里去了。

这段寓言故事中，老太婆的贪欲让金鱼感到遗憾，渔夫的善良和软弱让金鱼同情和惋惜。金鱼正是带着这样的情感离渔夫而去，所以句子结尾处，声音越来越轻，带着遗憾和惋惜悄然逝去的气息，但声

音不能轻得让老人听不见。因此，即便音量一点点减弱，咬字也要清楚有力，虚声不浊。

朗读，从高雅到低俗，有高下之别；从刚柔到庄谐，有文野之分。朗读要用接近于生活中谈话的声音，也就是说，不要拿腔拿调。而对于散文朗读，要求又不一样，散文是形散，神不可散，声音的把握，亦是如此。

一般而言，散文朗读有三个阶段。

第一个阶段，是在对全文整体把握的基础上刻意雕琢的阶段。“玉不琢，不成器。”要掌握声音技巧的精髓。第二个阶段，是超越“刻意”，进入“无意”。不再考虑技巧，技巧却又无处不在，是返璞归真的阶段。第三阶段，技巧的运用达到一定水平便“大巧若拙”“不工者，工之极也”。质朴自然到炉火纯青，便能朗读出散落在文字里的韵味。

先了解下朗读的声音符号。朗读的秘诀并不在文字的标点符号上，声音的标点符号，不完全等同于文字里语法的标点符号，声音的标点符号是以朗读者看到文字后的感情起伏变化而设置的。

声音符号会不时地突破标点符号的域限。我们将其大致标记为：

声音上扬符号：↑ 声音下抑符号：↓ 音长拓开符号：~ 声音连接符号：︶声音停顿符号：/ 声音重音符号：_

接下来，以台湾著名诗人余光中的散文《听听那冷雨》为例来理解。

听听那冷雨（片段）

余光中

大陆上的秋天↑/，无论是疏雨滴梧桐↑/，或是骤雨打荷叶↓，听去总有一点/凄凉↓，凄清↓/，凄楚↓/，于今在岛上回味↑/，则在凄楚之外︶，再笼上一层/凄迷了~/，饶你多少豪情侠气︶，怕也经不起三番五次的风吹雨打↓/。一打少~年听雨/，红烛昏沉↓/。再打中~年↑听雨/，客舟中江阔云低↓/。三打白头~听雨的僧庐下︶，这便是/亡宋之痛↓，一颗敏感心灵的一生~/:楼上︶，江上︶，庙里︶，用冷冷的雨珠子串成↑/。他曾在一场摧心折骨的鬼雨中/迷失了自己↓/。雨~/，该是一滴湿漓漓的灵魂↓，窗外在喊谁~。……

在古老的大陆上↑/，千屋万户是如此~。二十多年前︶，初来这岛上↑/，日式的瓦屋亦是如此~/。先是天黯了下来↑/，城市像罩在一块巨幅的毛玻璃里︶，阴影在户内延长复加深↓/。然后凉凉的水意弥漫在空间~/，风自每一个角落里旋起↑/，感觉得到︶，每一个屋顶上呼吸沉重都覆着灰云~/。雨来了↑/，最轻的敲打乐敲打这城市↓/。苍茫的屋顶/，远远近近︶，一张张敲过去~/，古老的琴~/，那细细密密的节奏~/，单调里自有一种柔婉与亲切︶，滴滴点点滴滴︶似幻似真↑/，若孩时在摇篮里︶，一曲耳熟的童谣摇摇欲睡↓/，母亲吟哦鼻音与喉音~/。或是在江南的泽国水乡↑/，一大筐绿油油的桑叶被噬于千百头蚕↑/，细细琐琐屑屑︶，口器与口器咀咀嚼嚼↓/。雨来了↑/，雨来的时候瓦这么说~/，一片瓦说~/千亿片瓦说~/，说/轻轻地奏吧↑/沉沉地弹↓，徐徐地叩吧↑/挞挞地敲↓/，间间歇歇↓/敲一个雨季↓，即兴演奏↑/从惊蛰到清明↑，在零落的坟上/冷冷奏挽歌↓/，一片瓦吟~/千亿片瓦吟~/。

字里行间流淌着余光中先生对故土的感情，“日思夜梦的那片土地，究竟在哪里呢？”“在报纸的头条标题里吗？还是香港的谣言里？还是傅聪的黑键白键马思聪的跳弓拨弦……”冷雨，冷语，冷静的肺腑之语，饱满的感情积蕴于胸，流而不泻，语淡而味浓。

当我们对余光中“冷雨里的乡愁”有了深入的理解，在朗读时，声音基调就一定是沉郁的，节奏沉缓而有力，无尽的历史忧思，仿佛如

歌的行板。不动声色的表达，能让人感到一种内在的情感奔腾，才能读出余光中，读出乡愁。

读这篇文章，感悟作者的沉思：在宝岛台湾与大陆之间，一头连着悠悠历史，一头连着难尽人意的现实。感受诗人的呐喊“当我死时，葬我在长江与黄河之间，白发盖着黑土，在最美最母亲的国土”和浓浓的思乡之情，以及将这种情感倾注在文字里的表现力。选段中西式句子杂陈，朗读出来，别有一番意韵。

当然，语无定势，声无定法。声音符号是情绪的明示，可以因人而异。每个人都有自己与众不同的感受、经历、教养，因而具体的审美不可能千篇一律，倘若没有这种差别，艺术个性不复存在。

正如英国荷迦兹说，“诗的美，并不在这诗里，而在读者的情感或审美趣味里”。而朗读之美，就在朗读者“情往似赠，兴来如答”的状态里。当我们在“兴发”状态下发出声来，内心处于一种敞开的状态，就会渐渐融入对文字的个人感悟，这过程是一种理性的参与，也是诗意的栖居。

不是所有文字都可以朗诵，但是凡有文字的地方都可以朗读。

从小到大，我们接受的教育里，朗读，是最普遍的教育形式。

人们喜爱朗读，微信公众号上的朗读作品丰富多彩，央视《朗读者》节目更是让朗读走进千家万户，在城市的街道、朗读亭边，甚至排起了长长的队伍，人们进入朗读亭借由文学倾吐心声，朗读作为一种高雅的休闲方式开始普及。

朗读的世界，是一个理想、美丽、自由的世界。抑扬顿挫、轻重缓急，不是来自对文字的粗粝感受，而是源于人审美的天性，美的本能。

【延伸阅读】朗读的好处

有研究表明，父母的声音是安抚婴儿极为有效的工具。美国心理学家安东尼·狄卡斯伯和他的同事进行了实验研究，发现婴儿可以辨认出一些出生前听到的声音：孕妇在产前两个半月开始读书给胎儿听，婴儿听到新故事，心跳会加速；而当他们听到熟悉的故事时，心跳会变缓。实验表明，婴儿在胚胎期就对某种特定的声音感到熟悉，而且会将这些熟悉的声音、语调与舒适感和安全感联系在一起。因此，婴儿在出生前就开始学习了，到他们可以看到书和摸到书，了解字的意义和感觉到读者的存在时，他们所学习到的已经超出人们的想象了。

在《卡索拉和她的书》（*Cushla and Her Books*）一书中，作者多萝西·巴特勒讲述了主人公卡索拉·姚门由于出生时染色体受到破坏，导致脾脏、肾脏和口腔肌肉痉挛，晚上睡眠常常不到两小时。4个月大的时候，她的父母开始给她朗读，当她9个月时，已经对某些特定的故事有反应，并能向父母示意哪些是她喜爱的故事。虽然她3岁的时候，医生已诊断她心智及身体生长迟缓，并建议把她送到特殊的收容机构去，但是她的父母看到她对书本的反应之后，断然拒绝了医生的建议。每天，卡索拉的父母朗读14本书给卡索拉听。在卡索拉5岁时，奇迹发生了，心理学家发现她的智能发展超出了一般孩子的平均水平，而且社交适应能力良好。这表明，艺术本身自有愈疗伤口、昭示美与光明的功能，家庭朗读艺术亦然。

第四章

重新理解声音

一种声音的消失意味着什么，此刻，浩瀚宇宙，星球上空，近6000种不同的声音，是人类文明存在的另一种仪式。

第一节

一种声音消失意味着什么

声音穿越不同国度和城市，是怎样一番景象？

在西班牙，当地人讲西班牙语，但也讲巴斯克语、卡塔卢尼亚语；在瑞士，当地人讲瑞士语，但也讲德语、法语、意大利语和罗马语；而斯瓦希里语呢，因为它的朴实无华，让人喜爱，在很多非洲国家都有人使用；在印度，英语说得很磕巴的印度司机会与你聊天，带着你穿行于大街小巷。不过，他们只会与当地伙伴说印地语，回到家里却与家人说泰卢固语、孟加拉语或泰米尔语。据有关资料统计，印度拥有1652种语言，其中33种语言使用人数超过百万，所以，前往印度旅行，就进入了五彩斑斓的声音世界。

每种语言都是一种表达世界的独特方式，声音有自己的生命力。

语言学家斯特凡·维尔姆讲过一个故事：在澳大利亚一所校医院里，一个男人患了皮肤病，大夫无法治愈，这时一位当地人告诉大夫，当地有一种植物治疗这种病肯定有疗效。这位大夫从来没有听说过这种植物，因为在英文里根本找不到这种植物，只有当地人说的方言里会提这种植物。直到最后大夫同意这一建议，当地人也找到了这种植物，病人才很快被治愈。

其实，植物一直在那里，并没有消失，只是描述它的语言难以找到，声音渐渐消失了。失去了语言，失去了描述它的声音，植物便失去了被赋予的意义，声音与植物物种一起，渐渐被遗忘。

而在这些逐渐消失的语言里，还有弗里西语、布列塔尼语、拉丁语、巴布亚新几内亚的280种语言、澳大利亚的70种语言等等。

在中国，正在使用的语言有100多种，使用人口在万人以下的语言约占50种，使用人口在千人以内的只有20多种，其中畲语、仡佬语、赫哲语、鄂伦春语、鄂温克语、裕固语、塔塔尔语、土家语、满语等，正处于衰微甚至濒危状态。

阿拉伯人几乎人人都说阿拉伯语，认为自己的母语是“上帝的语言”，阿拉伯的一句谚语“一个人的舌头就是他的剑”，认为描述事情的语言比事情本身更重要。美国人用10个词说完的事情，阿拉伯人可能会用100个词，后者喜欢夸张的说话风格。母语是让同一族群的人一起分享经历和心境的一个象征性替代体系，它的声音似身份的种子，随着族群的成长而遍地开花。

有的语言有数十亿人在讲，但有的语言使用者也许仅有一两人，后一种情况是因为这些人很少说自己的母语或觉得自己的母语说出来很不方便，最后被迫放弃或忘掉了它。

据联合国预计，在世界上现存的语言中，有一半的语言，使用者不到一万名，有四分之一的语言，使用者不到一千名。如果不尊重、不保持多样性，专家预测，一百年后，这个世界上二分之一的语言，我们将再也听不到。

浩瀚宇宙，不同种族的语言犹如一株株植物的生命力，不同族群发出的声音，能让我们听到别样生活里的智慧，在这个星球上一直传递，也意味着相应的族群的历史文化还在幸运地延续。

恩格斯说：人类到了非说不可的地步，才产生了语言。每一种语言从产生到消失，要经历多少年，不得而知，但我们知道，当一种语言消失，声音符号不再留存于世时，这种语言将可能带走整个族群的思想。

我们还能用祖先留下来的宝贵的声音遗产，用我们自己的语言和声音谈古论今，交流声音的修养，练说话的声音是多么幸运。善待我们正在使用的声音，善莫大焉。

如果说，声音的消失将带走一个族群的文化，那么声音的修养将带来一个城市的文明。

一个人的声音，是一张名片；一个城市的声音，是一种文明的标识。

你在世界的任何一座城市，能看到有特色的建筑、街道、公园……在这些城市的视觉印象之外，也能听到城市不同角落的声音：电视大屏幕里市长的讲话、清晨校园的读书声、深夜酒吧的嬉闹声、咖啡厅的聊天低语、餐馆的喧哗声、菜市场的叫卖声……城市的一个个表情，也透过声音传递出来。

无论是轻声细语，还是大声呼喊，喜怒哀乐这些细腻动人的感情，仅仅由几十个音位排列组合，就可以被从口里描述出来，声音的力量多么强大。

从古希腊雅典的露天集会朗诵荷马史诗，到中国的屈原“行吟泽畔”、白居易“歌吟终日如狂叟”、蒲松龄“得听清吟，至眠绝餐”……声音逝去了，却留下一段段经典的时代记忆。

今天，声音“传于异地，留于异时”不再受到时空限制。13亿中国人所熟知的电视节目《朗读者》在许多热爱朗读的城市安置了小小“朗读亭”，亭很小，却有一种很大的魔力，让人心在朗读的声音里沉淀。有人在里面读着读着不由得伤感，也有人不禁会心地笑了，在喧嚷中享受自己独处的声音。朗读亭旁边的电子屏上闪动着: 朗读者啊，请告诉我们，您要把这段深情朗诵献给谁？热爱朗读的城市，绝缘于粗鄙的声音，处处是“美丽人声”，仿佛城市的另一张脸，呈现在不同的人声里。

在这个星球上，如果声音跨越不同民族、不同种族、不同肤色、不同文化，遵循各自的礼仪风范，达到文明的共识，愉悦地互动，将会是多么和谐、文明的图景。

第二节

洞见未来：AI可以替代人声吗

当今AI（人工智能）的发展引发声音技术的革命，给各种声音职业带来了机遇和挑战，犹如人类从原始时期恐惧火，却在得心应手地使用火之后结束了茹毛饮血的蛮荒时代一样，人类只有掌握了技术的主导权，才有推动文明向前的可能。

就像AI技术可以迅速翻译出毛姆式的语言“满地都是六便士，他却抬头看见了月亮”，却流淌不出这样的情怀。这不得不让我们反思：技术只是能够“修声”——AI再强大，也只可以修饰声音，而我们发出声音的智慧却在于“修心”。

我们说话的声音受健康状况、生活环境影响，先天禀赋不同，或后天修养不同，声音的呈现也会不同。“声犹器，听其声，然后知其器，知美恶”。

《礼记·乐记》说“凡音之起，由人心生也”，而我们说话时，只是借助自身精密的乐器即发声器官发出声音，声音会随着内心世界的变化而变化。

新生儿不会说话，啼哭声就是他们在“说话”，什么样的哭声就对应什么样的诉求。扬州大学附属医院儿科护士长陈玉瑛每年精心护理危重新生儿1600多人次，她用34年从业经验总结出一套“听哭识意”秘籍，被人们亲切地称为“万婴之母”。她从新生儿的哭腔里，听出了意义。

“人之声音，犹天地之气，轻清上浮，重浊下坠。始于丹田，发于喉，转于舌，辨于齿，出于唇，实与五音相配。”晚清名臣曾国藩一生

阅人无数，所用之人各得其所，几无偏差，一本识人用人的书《冰鉴》第六章关于声音的论述，则是对成人说话声的一种判断。

“心气之征，则声变是也”，从心理学来看，声音不只是空气的传播，一般而言，不同的声音，会给人不同的感受：内心平静时，说话声音和缓；内心开阔时，说话声音清朗；内心紧怯时，说话声音支吾；内心暴躁时，说话声音乖戾。

可见，声音是心灵的仪态。王国维在《人间词话》中曾说：言气质，言神韵，不如言境界。有境界，本也。气质、神韵，末也，有境界而二者随之矣。声音的修养，最终归于你的境界。我们走到哪里，声音就被我们带到哪里，对于身体里最亲密的一件乐器，“百姓日用而不知”，是怎样一种可惜的感叹。

面对家庭，不要因为工作中不愉快，带不愉快的语气回家；不要因为挂了一个“伤神”的电话，而带着“伤人”的语气闯入孩子的卧室。

选择怎样的声音，就是选择怎样的生活。

面对危机，风急浪猛之时，谢公“神情方王，吟啸不言”，是一种镇定的无畏；而声色犬马，皆人之欲，历史上，唐明皇、陈后主却因声误国，沉溺于靡靡之音；竹林之游，兰亭雅集，隽妙唯美的谈吐与风骨，也在影响着我们。

因此，修声与修心又怎能分开?

我们每天说话，用耳朵听声音，能够区别高下、善恶、雅俗与美丑，就已进入“识”的境界，就是“识”在产生作用。而人的“识”会构成人的行为惯性。比如，颐指气使的声音很可能来自高高在上的认识；支支吾吾的声音也可能来自心虚，我们往往能够对所接触的纷繁世界自觉地分别、判断从而发出习惯性的声音。

“意”，就是分别心，或觉悟至察。声音符号之下，人类的心理世界和精神世界非常广阔，我们内心储存着一个经验的世界，即使闭上眼睛，思维照样可以四方伸展，正所谓“心净知雪白，意淡识松青”。

就这样，声音在“识”与“意”的空间流动传播，调养内心，修养行为义理，发出美好的声音，来陶冶心性，那么，平易、正直、慈爱、诚信之声，就会油然而生。人性的光华，源自内心的和悦，气息调和内心平和后，听到和悦的声音，仿佛有一种异常优美愉悦的东西，从耳朵传导到脑髓里来，就不会产生急躁的想法，不会起争执。蛮横的人听到这种声音，也会变得和颜悦色。就像是如果内心有片刻不端、不静，傲慢轻浮的思想可能就会乘虚而入。

清晨，让我们深呼吸，从对一朵花微笑开始，构建“识”与“意”的内在世界，发出声音——净化其“识”，静照其“意”，照见自己，照亮别人。

第三节

声音与国家文明

声音的修养，是一个国家文明发展水平的重要标志。

无论哪一个国家或地区，母语，是一个族群共识与共振的集合，不能被遗忘。在中国古代诗学中，“声音”一词从来并非仅限于物理学范畴，它同时包含着丰富的伦理学和政治学方面的内容。

据《左传》所载，春秋时代的季札能从众多只有极细微差别的音乐中，准确地识别出社会的道德面貌和兴衰情况，其精确度达到令人难以置信的程度。《乐记·乐本》中说：是故治世之音安以乐，其政和；乱世之音怨以怒，其政乖；亡国之音哀以思，其民困。声音之道，与政通矣。

过去尚且如此，而在当今“人声”鼎沸的互联网的“言论广场”上，大众传播更不能变成谣言惑众，观点碰撞不能变成语言暴力。我们有了比以往任何时候都便捷的平台，但也比以往任何时候更需要好好说话。

含混不清、暗哑嘈杂、毫无意义的声音，母语和外语混杂的“新洋泾浜”语言现象，还有男声娇柔、“女气”，女声嗲气……声音流露着审美趣味，公众演讲、网络社交、媒体、微信群语音，各种场合中声音应如何承载公共话语权?

网络语言传播的技术性、全民性，正提醒着我们：慎用、善用公共话语空间。政治话语主导者、媒介、普通民众的声音修养所具备的鉴别力、审美力、批判力、传播力，正在传播集体、民族的共识。

说话的声响本身具有一种摄人灵魂的力量。

第二次世界大战，在被持续轰炸近九个月、陷于水深火热之中的英国，口吃的国王乔治六世经过极速训练最终克服发音障碍，发表了抗击法西斯的广播演讲，鼓舞了民众斗志。战时为何需要这位国王的声音，人们为何要聚在收音机旁收听？因为人们需要前线的声音，需要听到从最权威的人口中说出能统一民族意志的声音。这是发声群体最重要的两个需要：共识与共振。

一个群体，将共识喊出来，同一种声音，同一个频率，会产生神奇的共振。物理学告诉我们：共振是实现能量最大化的基本方式。

汉江号子，那裸露的雄性意志，没有任何歌词内容，只有步调一致的“哼哟呵呵”，激越粗犷，纤夫背纤荡江回旋的远古之声，发出江河深处一阙深沉而凄美的共振。用海德的话来说“一致性，会增加积极的情感度”。

从远古先民喊号子，到今天的集体宣誓仪式，当人们共同喊出同一种声音的时候，会情不自禁地融入这种声音的洪流之中：同一种思想，同一个目标，同一个尺度，感受到一种集体的力量——我与力量同在。这时候，通过声音共振达到集体的共鸣。

还记得阿尔丰斯·都德的《最后一课》吗？这是普法战争后阿尔萨斯人向母语告别的最后一课，遭受异族统治不能再说自己母语的痛苦充溢在文字中：整个教室有一种不平常的严肃的气氛，后边几排一向空着的板凳上坐着好些镇上的人，郝叟老头、从前的镇长、从前的邮递员，还有些旁人，个个看来都很忧愁……亡了国当了奴隶的人民，只要牢牢记住他们的语言，就好像拿着打开监狱大门的钥匙。

小弗朗士看到屋顶上的鸽子还是原来的鸽子，但阿尔萨斯人的发音形式要变了，不再是法语，而要变成德语……虽然语意还是那个语意，但声音已经不是那个声音了，即将失去这个体现民族共识的声音。

纵观历史，横跨不同国度，从雅典的露天集会到北京五道口的朗读亭，从口耳相传到网络互联，人类声音的传播方式变了，然而，人类对声音的渴望一直不变——我们希望用声音的共振共识，建立一个互相联系而非彼此隔绝的世界，一个人人都可以平等发声、相互尊重而非拒斥多样性的世界，一个充满“美丽人声”的世界。

【延伸阅读】AI面试官来了，如何用好声音闯关

联合利华、欧莱雅的AI面试初步筛选环节设计了超过15000个特征，用HireVue面试平台分析应聘者的措辞、眼神、声音等，以此来识别表现优秀的应聘者。

相较于传统的面对面的面试，AI面试捕捉和分析语言的系统分辨能力更强，淘汰率更高，面试者也更容易紧张。因此当AI分析你的声音语调时，当你的声音进入AI的“法眼”时，声音高效传递信息的软实力尤为重要。

总结AI面试声音的技巧与方法有以下几种：

方法一：如果你直接将准备好的内容背诵出来，一定要避免没有重音，语调平直，否则将导致你说的话重点不明确。方法二：你的声音只有符合中文或英文的语法逻辑才能够很容易被AI识别出来。因此，注意声音的逻辑，掌握好轻重缓急，以便传递出你冷静的思考，热情的回应。方法三：尽量减少不重要的信息，做到言简意赅。一些关键词很重要：合作、领导力、解决了问题、转化率高达……这些词的声音输入后，成功率略高。方法四：注意录音时的杂音。首先保持你与录音的麦克风的距离为一拳，避免声音“喷”话筒。其次注意气息不能太急促或者太强，用适当的音量，确保传达给AI的信息清晰流畅。

后记

人类语言的发展似一条长河，每个人发出的声音，是这条长河中的一滴水，声音的河水流淌到我们这一代，应坚定地保护它，承载它，发展它。

说话声音稍纵即逝，对人的影响，似乎不显眼。但倘若没有声音的修养，人与人的交流可能变得粗鄙，职场沟通可能出现问题，家庭失去幸福感，社会的交流也会变得无序。

声音的修养，似乎只是一个形式问题。形式有什么用？就像你看一本书，是平装，还是精装，都不会影响书的内容，但是，你能说这本书的形式不重要么？《伊利亚特》之所以成为伟大的史诗，是因为它的形式，它的内容是遵照这形式塑造出来的；《罗密欧与朱丽叶》的内容，两个家族的仇恨导致一对爱人的毁灭，很普通、很常见的“肥皂剧”的剧情，但如果只有这个故事的内容，怎能成就一代文学巨匠莎士比亚，成为不朽的艺术呢？

恰切的形式，就是内容本身。美，如果缺乏恰切的形式，就不算真正的美。倘若书法艺术是视觉享受，那么，声音艺术就是听觉享受。视觉美与听觉美的结合，构成了人类语言的形式美。

古人云“明训诂，审辞气”，文辞通达，声同气应，人们说的话才是完整的。声音与思想，一如形式与内容，应该同等重要。恰恰是形式主义者，才会把内容与形式割裂开来。

今天，在这里探讨声音的修养与提升方法，我为自己的职业感到幸运。十八年来，能一直在大学潜心教书、做科研，站在三尺讲台，把声音的知识讲给我可爱的学生们听，讲给那些需要帮助的人听，到

企业、政府、高校讲，给各行各业的人讲……讲到这本书里，希望更多人重视自己说话的声音，重视声音的修养。

不论你年纪多大，当你出门，到外面走走，安静地排队通过关口，下午茶轻声点一杯咖啡，在朋友聚会或沙龙上朗读一首优美的诗，夜晚与朋友灯火通明地长谈，不经意间总会留意到自己的分贝低于那繁忙街道的噪音。不同场合的发言，一个电话，一场会议，一次谈心，每一句话，都“言为心声”，当有人对你说“冬天里，听到你的话，屋子好像一下子就暖和起来了”，繁忙的一天，就是幸福的一天——便可以拉上毯子，安心睡一觉，许愿明天温暖依旧……声音的修养，是最好的通行证，不必负重于行囊，也不怕遗失被窃走，它是你和这个世界相处的一种美好的方式。

莫言先生在领诺贝尔文学奖时说过一句话：用嘴说出的话会随风飘散，用笔写出的字永不磨灭。而我想说：永不磨灭的文字，永远也取代不了那些飘散出来的话。

职场的沟通、公开发言、演讲，家庭里的闲谈，公共场所的交谈，还有城市的其他各种声音……声音的修养，不止于文字，而且是一门职场艺术、生活的艺术，更是人类文明之征。无论中外。

这些是我在讲台上多年讲的话，如今落笔成文。提升声音的修养，希望与你同行。

致谢

感恩这么美好的夜晚，听着熟睡的父女俩酣甜的呼吸声，完成了这本书。那从不责怪我不“秒回”微信的亲人朋友们，此刻也进入梦乡了吧，感恩有你们的理解，为我不断提供研究语料和线索；感恩遇见的每一位师长给予我的思想助力；感谢央视曾经的同事、好友、老同学，以及虎子形象设计工作室对我一如既往的支持；感谢中信出版集团的信任，主编卢自强与编辑黎永娥、任俊颖到我的课堂听课，整理笔记，熊琼设计师对设计效果多次推倒重来、不厌其烦，精益求精，她们极强的责任心、细致入微的工作令人尊敬；感谢中国传媒大学魏东教授运用数字媒体制图，帮助我将声音数据可视化，让声音的美，可以被看见。感恩听见的每一位陌生人的声音，在菜场、咖啡厅、异国旅途中，在不同职场、不同讲座上，在上下班的路上，在途经的每家每户的窗户透出的灯光里……那些飘过的声音与渴望，触动我写作的灵感。数月奋笔疾书，这一句句感谢，不能倾尽心声，谢谢你们的睿智点拨与诚意等待，一直在鼓励我不要偷懒，包容着我的拖延，谢谢你们深深的爱。

于北京

2018年10月25日